Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2

untuk Kelas VII SMP dan MTs

Sri Wahyuni
Sutarmin
Pramono

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2

untuk Kelas VII SMP dan MTs

Penulis	:	Sri Wahyuni
		Sutarmin
		Pramono
Perancangkulit	:	IwanSurya
Perancangtataletakisi	:	IwanSurya
Penataletakisi	:	Winardi
Ilustrator	:	Amanah,Kusdirgo,Daru,dan Wiyono
Ukuran buku	:	17,6 x 25 cm

613.707
SRI SRI Wahyuni
p Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2/Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono; ilustrator, Daru, Tito.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
vi, 194 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 192
Indeks
Untuk kelas III SMP dan MTs
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-226-3 (jil. 2h)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Sutarmin III. Pramono IV. Daru V. Tito

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Diperbanyak oleh . . .

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website)* Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh *(down load),* digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Hanya dengan bimbingan, tuntunan, dan hidayah-Nya, kami dapat menyusun buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP dan MTs* ini.

Berlandaskan pada dorongan untuk ikut mencerdaskan kehidupan bangsa dan menyukseskan pelaksanaan program pendidikan dasar, kami menyusun buku ini. Buku ini kami susun berdasarkan Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan.

Buku ini kami sajikan dengan memperhitungkan keterkaitan ilmu lingkungan, teknologi, kesehatan, dan masyarakat. Diharapkan, melalui pendidikan jasmani, peserta didik dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara afektif, perseptif, kognitif, dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Secara garis besar, buku ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Konsep ataupun subkonsep diuraikan dengan bahasa sederhana dan disertai contoh-contoh yang mudah dimengerti peserta didik.
2. Setiap melaksanakan tugas atau praktik olahraga, peserta didik diminta untuk mengetahui teknik-teknik gerakan yang benar dan guru ikut membantu memberi penjelasan.
3. Pada bagian tertentu diberikan soal latihan untuk didiskusikan secara kelompok dengan maksud
   a. memotivasi peserta didik agar lebih senang melakukan kegiatan olahraga;
   b. meningkatkan daya kreativitas peserta didik agar dapat mencapai prestasi yang semaksimal mungkin;
   c. menanamkan nilai ketuhanan, kesetiakawanan, toleransi, dan gotong royong.

Penulis menyadari bahwa tiada karya manusia yang sempurna. Oleh karena itu, dengan senang hati, penulis akan menerima kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan buku ini.

Solo, Januari 2009

Penulis

Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk jenjang SMP/MTs akan diajarkan beberapa materi yang meliputi sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi olahraga bola besar dan kecil, atletik, dan bela diri.
2. Aktivitas kebugaran jasmani, senam lantai dan senam irama.
3. Aktivitas air, seperti renang.
4. Kegiatan di alam terbuka, seperti penjelajahan di alam bebas, berkemah.
5. Budaya hidup sehat, seperti pola makanan sehat, penyakit menular, dan beberapa bentuk bencana alam.

Pembelajaran materi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan tersebut diberikan kepada peserta didik dengan menggunakan metode pembelajaran seperti eksploratif (untuk materi kegiatan alam terbuka/penjelajahan), kooperatif (untuk materi praktik permainan dan olahraga, aktivitas kebugaran jasmani, serta aktivitas air bersama teman-teman), dan pembiasaan (untuk materi budaya hidup sehat). Selain metode pembelajaran, pendidik juga dapat melakukan dengan metode lain, seperti berpikir kritis, pemecahan masalah, interaktif, dan inkuiri.

Akhirnya, dengan peserta didik mempelajari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan maka peserta didik akan memiliki kemampuan mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat; meningkatkan pertumbuhan fisik, pengembangan psikis yang lebih baik, kemampuan dan keterampilan gerak dasar; mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis; serta mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

Daftar Isi

Pelajaran I

Permainan Bola Besar

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Permainan sepak bola, bola tangan, bola basket, dan bola voli hendaknya diajarkan mulai usia dini di mana fungsi otot anak baru dalam proses perkembangan. Di samping untuk membantu menyiapkan fisik anak, juga untuk menanamkan disiplin dalam diri mereka atas dasar rasa hormat dan patuh terhadap peraturan permainan. Menghormati lawan dan diri mereka sendiri juga merupakan salah satu perasaan yang dapat dibina melalui olahraga ini.

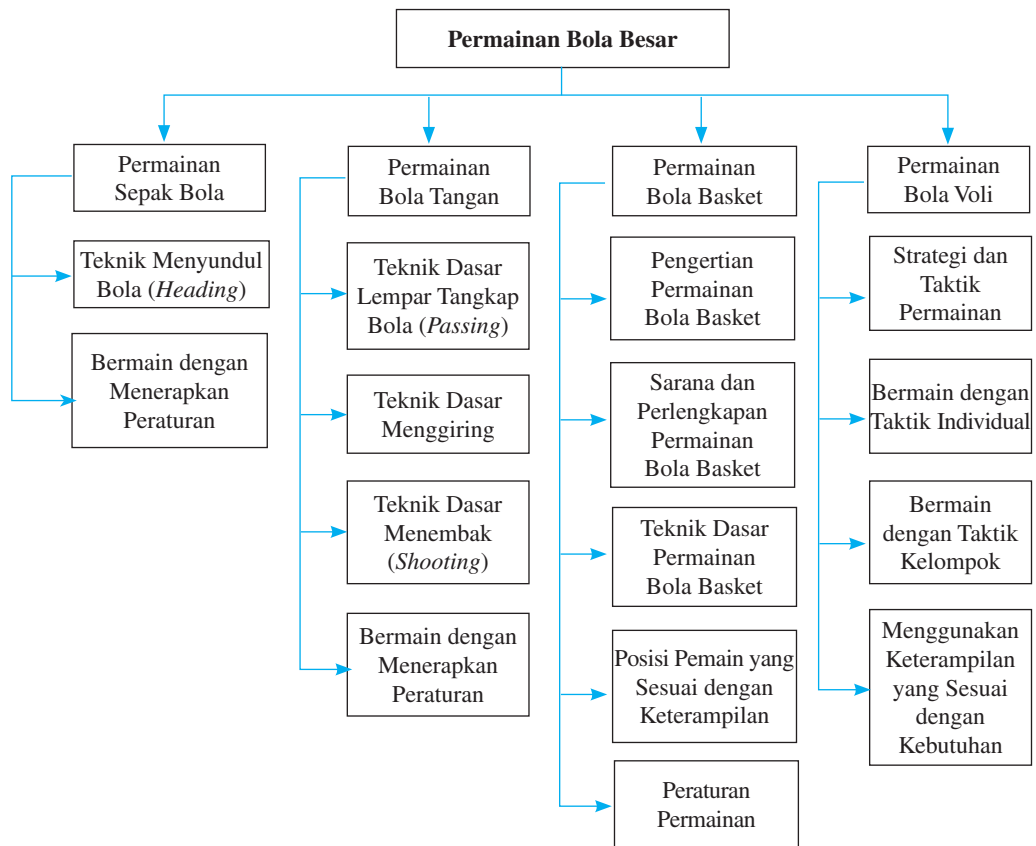
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi permainan sepak bola, bola tangan, bola basket, dan bola voli, siswa diharapkan dapat

- melakukan gerakan menyundul bola pada permainan sepak bola;
- melakukan permainan bola tangan dengan peraturan sederhana;
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket;
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli.

Motivasi Belajar

Permainan sepak bola, bola tangan, bola basket, dan bola voli merupakan permainan beregu yang penuh dengan kegembiraan karena di sana terdapat unsur kerja sama kelompok dan kompetisi.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- *Heading*
- *Passing*
- *Dribble*
- *Shooting*
- Taktik

A. Permainan Sepak Bola

1. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

a. Prinsip-Prinsip Menyundul Bola

Prinsip-prinsip menyundul bola adalah sebagai berikut.

1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
2) Otot-otot leher dikuatkan/dikeraskan.
3) Bagian badan yang digunakan untuk menyundul bola adalah dahi, yaitu daerah kepala di atas kedua kening (alis) di bawah rambut kepala.
4) Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot-otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut, kaki diluruskan, badan diayun ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
5) Pada waktu menyundul bola, mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan, selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti ke mana bola diarahkan, selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Rubrik Olahraga

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dalam sepak bola. Faktor penting dalam menyundul bola adalah kekuatan otot leher.

b. Kegunaan Teknik Menyundul Bola

Teknik menyundul bola memiliki kegunaan sebagai berikut

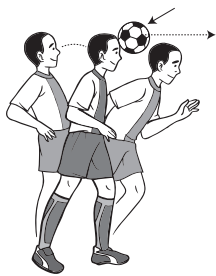
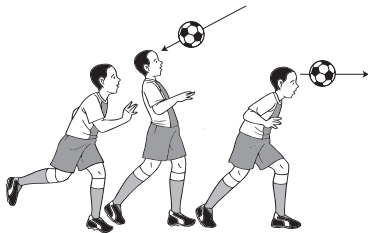
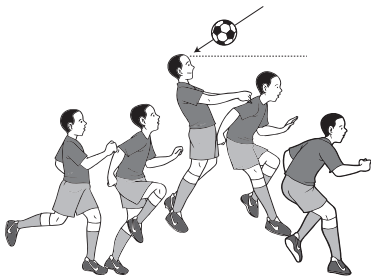
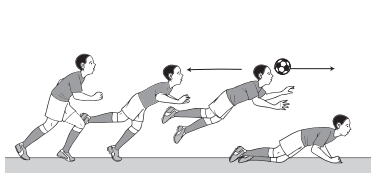
1) meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman atau operan jarak pendek;
2) memasukkan bola ke mulut gawang lawan (membuat gol);
3) memberikan umpan kepada teman di depan gawang lawan untuk membuat gol;
4) menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan (mempertahankan daerah gawang sendiri).

Tips

Teknik menyundul bola dengan mengoper bola kepada teman pada jarak dekat yang berada di depan kita harus dilakukan dengan cepat menggunakan kepala bagian depan.

c. Macam-Macam Teknik Menyundul Bola

Macam-macam teknik menyundul bola adalah sebagai berikut.

1) Menyundul bola atas dasar arah bola terdiri atas
   a) sundulan bola ke arah depan;
   b) sundulan bola ke arah samping;
   c) sundulan bola ke arah belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.1 Teknik menyundul bola dengan sikap berdiri di tempat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.2 Teknik menyundul bola sambil berlari.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.3 Teknik menyundul bola dengan melompat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.4 Teknik menyundul bola dengan melayang.

Pojok Komentator

Setelah mencoba semua cara menyundul bola, cara apa yang paling sulit dilakukan pada saat menyundul bola?

2) Menyundul bola atas dasar sikap badan pemain terdiri atas sebagai berikut.
   a) Menyundul bola dalam posisi badan berdiri.
   Cara melakukan sebagai berikut.
   (1) Sikap berhenti di tempat.
   (2) Badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki depan belakang dan lutut sedikit ditekuk.
   (3) Badan condong ke belakang mata tertuju ke arah datangnya bola.
   (4) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta dorongan kedua lutut diluruskan.
   (5) Seluruh badan diikutsertakan ke depan hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran.

   b) Menyundul bola dengan sikap lari.
   Cara melakukan sebagai berikut.
   Lari ke arah datangnya bola, gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

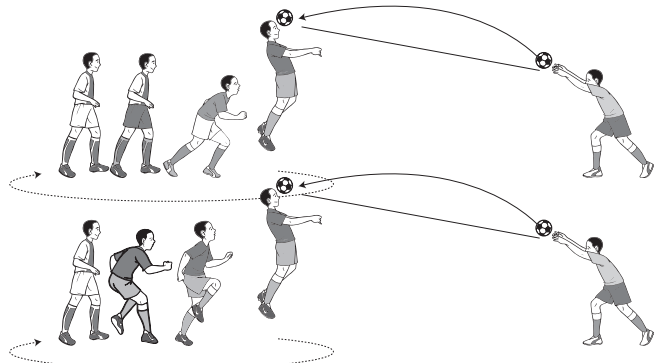
   c) Menyundul bola dengan sikap melompat.
   Menyundul bola dengan sikap melompat dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Jika dilakukan dengan awalan maka tolakan dengan satu kaki atau dengan dua kaki. Jika dilakukan tanpa awalan maka tolakan dengan kedua kaki. Apabila di dekat kita terdapat banyak lawan maka sulit untuk melompat dengan awalan. Berdasarkan perkenaan bola, menyundul dengan melompat terdiri atas sebagai berikut.
   (1) Menyundul bola dilakukan pada saat mulai melompat atau pada saat badan naik ke atas, sundulan ini digunakan untuk mematahkan serangan lawan atau membersihkan bola dari daerah berbahaya di depan gawang sendiri.
   (2) Menyundul bola pada saat mencapai puncak atau titik tertinggi dari lompatan, yaitu untuk menyundul bola ke bawah. Sundulan ini untuk membuat gol ke gawang lawan atau memberi operan kepada teman.
   (3) Menyundul bola pada saat lompatan telah mencapai puncak dan saat mulai turun, sundulan bola ini untuk operan bola lemah.

   d) Menyundul bola dengan melayang.
   Menyundul bola dengan melayang berguna untuk membuat gol. Bola yang melayang di udara menjadi ”makanan” bagi kepala untuk mengarahkannya ke rekan satu tim atau ke dalam gawang lawan. Caranya adalah dengan pemain yang menyundul bola sambil menjatuhkan badan. Hal ini dilakukan apabila bola yang datang melayang tidak begitu tinggi dari tanah. Cara ini sering mengecoh pemain bertahan dan penjaga gawang lawan, karena biasanya bola yang melayang tidak begitu tinggi dari tanah akan disambut dengan kaki, bukan dengan kepala.

Tips

Dalam melakukan teknik menyundul bola maka kita harus memperhatikan beberapa hal berikut ini.
1. Pandangan mata tidak ke arah bola atau mata dipejamkan.
2. Otot-otot leher tidak dikuatkan, dagu tidak ditarik ke arah dada.
3. Perkenaan bola tidak tepat pada dahi, mengenai kepala di atas dahi.
4. Bola tidak tepat mengenai, tetapi mengenai kepala bagian samping.

Bentuk-bentuk latihan menyundul bola adalah sebagai berikut.

1) Siswa berbaris berbanjar. Salah seorang berdiri di depan barisan dengan jarak 5 – 8 meter. Bola dilemparkan ke depan atas, siswa yang berada di barisan paling depan segera menyundul ke arah pelempar. Setelah menyundul bola, segera lari ke belakang barisan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.5 Teknik menyundul bola dengan posisi baris sejajar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.6 Teknik menyundul bola dengan posisi berdiri saling berhadapan.

2) Dua orang siswa berdiri saling berhadap-hadapan dengan jarak antara 5 – 10 meter. Di tengah-tengah diberi dua buah tiang bendera dengan jarak 2 meter sebagai gawang. Pemain yang satu sebagai pelempar. Setelah bola dilempar ke arah temannya, segera bola disundul kembali ke arah pelempar. Bola harus melewati kedua tiang bendera.

Gelanggang Olahraga

Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas 8 siswa. Bentuklah lingkaran dengan salah satu siswa membawa bola berada di tengah, setelah itu bola dilemparkan ke depan siswa yang berada di lingkaran untuk disundul ke arah si pelempar!

2. Bermain dangan Menerapkan Peraturan

Setelah para siswa dapat melakukan teknik dasar permainan sepak bola maka dilanjutkan bermain dengan menerapkan peraturan. Siswa dibagi menjadi dua regu, setiap regu terdiri atas 11orang pemain dan selebihnya sebagai pemain cadangan. Salah seorang siswa menjadi wasit dan dua orang siswa lain menjadi penjaga garis.

a. Apabila seorang pemain melakukan salah satu pelanggaran, hukumannya tendangan bebas (tendangan yang bebas dari gangguan lawan sekurang-kurangnya sejauh 9,15 meter), tetapi apabila pelanggaran tersebut dilakukan di daerah gawang pemain bertahan dan dilakukan oleh pemain bertahan itu sendiri maka hukumannya tendangan penalti. Pelanggaran tersebut adalah
   1) menyepak lawan;
   2) menjatuhkan lawan;
   3) melompat pada lawan;
   4) menerjang lawan secara kasar;
   5) menerjang lawan dari belakang;
   6) mencoba memukul lawan;
   7) memegang lawan;
   8) mendorong lawan.
b. Apabila salah satu aturan berikut dilanggar oleh pemain maka akan dihukum dengan tendangan bebas tidak langsung, antara lain sebagai berikut.
   1) Bermain secara berbahaya, menendang dalam penguasaan penjaga gawang.
   2) Menghalang-halangi lawan tanpa ada bola.
   3) Menerjang penjaga gawang.
   4) Penjaga gawang memegang bola di daerah gawang hasil operan dari kawannya.
c. Pemain harus diberi peringatan apabila
   1) ia masuk ke dalam lapangan permainan untuk ikut bermain tanpa meminta izin dulu dari wasit;
   2) jika ia berkali-kali melanggar peraturan permainan;
   3) tidak setuju dengan keputusan wasit dengan mengeluarkan kata-kata kotor/kasar;
   4) melakukan tindakan yang tidak sopan.
d. Pemain dapat dikeluarkan dari lapangan apabila
   1) menghina wasit dengan kata-kata kotor;
   2) memukul pemain lawan dengan sengaja;
   3) secara sengaja berusaha mencederai pemain lawan;
   4) mendapat dua kali kartu kuning dalam satu pertandingan.

Kaleidoskop Olahraga

Tahun 2007 sungguh tahun penuh berkah bagi persepakbolaan Indonesia. Betapa tidak, ada beberapa agenda penting bernilai sejarah tinggi. Agenda penting bersejarah tentu saja Indonesia sebagai tuan rumah Piala Asia 2007. Menjadi tuan rumah Piala Asia merupakan peristiwa terbesar dalam perjalanan sejarah sejak sepak bola Indonesia. Sebab, inilah pertama kali Indonesia mendapat kepercayaan AFC (Konfederasi Sepak Bola Asia) menyelenggarakan turnamen terbesar dan paling prestisius di kawasan Asia.

Sumber: *www.pssi-football.com*

Gelanggang Olahraga

Buatlah dua kelompok, setiap kelompok terdiri atas 11 siswa. Seorang siswa sebagai wasit, dan sisanya sebagai pemain cadangan. Lakukan permainan sepak bola dengan menerapkan peraturan yang berlaku!

Pakar Olahraga

Tan Liong Houw

Tan Liong Houw alias Latief Harris Tanoto adalah seorang pemain sepak bola terkenal Indonesia di era tahun 1950-an. Ia dikenal sebagai pemain lini tengah yang perkasa dan ditakuti lawan. Posisinya sebagai gelandang kiri.

Pada masanya, Tan Liong Houw menjadi pujaan tim nasional, bahkan ia mendapat julukan ”Macan Betawi”. Kariernya di dunia persepakbolaan Indonesia cukup baik. Ia ikut serta membela tim Merah Putih di ajang Olimpiade 1956 di Melbourne, Australia hingga babak perempat final. Setelah Asian Games IV tahun 1962 ia mengundurkan diri dari persepakbolaan nasional.

Tan Liong Houw bermain untuk tim Merah Putih selama 12 tahun sejak 1950. Ia memperkuat tim nasional dalam empat kali Asian Games dan banyak kejuaraan regional, seperti menjuarai Merdeka Games tahun 1961 di Malaysia. Ia juga memberikan sumbangan pikiran untuk perkembangan sepak bola nasional dengan menjadi anggota Dewan Penasihat PSSI periode 1999 – 2003.

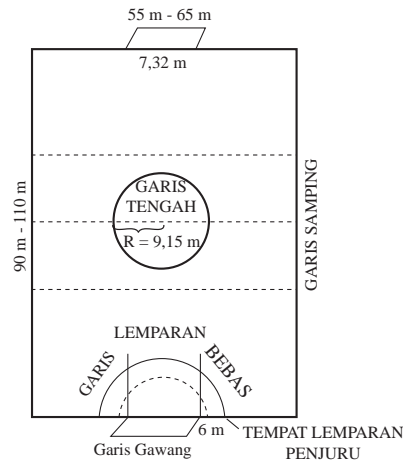
Sumber: *id.wikipedia.org.*

B. Permainan Bola Tangan

Permainan bola tangan adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas 11 orang. Cara memainkannya dengan tangan (digiring dan dilempar), kemudian berusaha memasukkan bola ke gawang lawan untuk mendapatkan nilai. Permainan bola tangan merupakan perpaduan dari permainan sepak bola (jumlah pemain dan lapangan) dan permainan bola basket (dipantul-pantulkan dan dilempar).

Permainan bola tangan menggunakan lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut.

1. Panjang lapangan : 90 – 110 meter (disebut garis samping).
2. Lebar lapangan : 55 – 65 meter (garis belakang).
3. Lebar gawang : 7,32 meter.
4. Tinggi gawang : 2,44 meter.

Bola yang digunakan dalam permainan bola tangan berbentuk bulat dengan lapisan luar dari kulit yang lentur. Lapisan dalam terbuat dari karet ataupun sejenisnya. Ukuran berat bola adalah 425 – 475 gram (putra), dan 325 – 400 gram (putri). Keliling bola adalah 34 – 56 cm (putri), dan 58 – 60 cm (putra).

Gambar1.7 Lapangan permainan bola tangan.

Rubrik Olahraga

Ada dua macam permainan umum bola tangan yang umum dimainkan, yaitu bola tangan dengan 11 orang pemain dan bola tangan dengan 7 orang pemain. Di Inggris terdapat bentuk yang ketiga, yaitu bola tangan dengan 5 orang pemain.

Sumber: *id.wikipedia*

Untuk melakukan permainan bola tangan ini harus menguasai teknik permainan yang ada. Berikut ini akan dijelaskan teknik permainan bola tangan.

1. Teknik Dasar Lempar Tangkap Bola (*Passing*)

Teknik dasar lempar tangkap bola ada dua macam sebagai berikut.

a. *Passing* dengan dua tangan terdiri atas
   1) operan setinggi dada (*the two hand chest pass*);
   2) operan atas kepala (*the overhead pass*);
   3) operan pantulan (*the bounce pass*);
   4) operan ayunan bawah (*the underhand pass*);
   5) operan bergulir di tanah (*the underhand pass*).

b. *Passing* dengan satu tangan terdiri atas
   1) operan samping (*the side arm pass*);
   2) operan belakang (*reverse pass*);
   3) operan lompat (*the jump hand pass*).

2. Teknik Dasar Menggiring

Menggiring atau mendribel bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu atau dua tangan. Pada permainan bola tangan seorang pemain diperkenankan melangkah sebanyak 3 langkah sambil memegang bola setelah memantulkan bola pada saat berlari. Namun, diperbolehkan juga menggiring seperti pada permainan bola basket. Kegunaan menggiring adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

3. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Menembak (*shooting*) adalah upaya seorang pemain untuk memasukkan bola ke gawang. Ditinjau dari posisi badannya terhadap papan maka *shooting* dibedakan sebagai berikut.

a. Menembak dengan sikap berdiri (*standing shoot*).
b. Menembak dengan sikap melayang (*flying shoot*).
c. Menembak sambil menjatuhkan badan ke depan (*dive shoot*).
d. Menembak sambil membalik (*reverse shoot*).

4. Bermain dengan Menerapkan Peraturan

a. Cara memainkan bola adalah sebagai berikut.
   1) Pemain boleh menghentikan, menangkap, melempar, dan menyentuh bola dengan tangan, kepala, badan, paha, dan lutut.
   2) Membawa bola paling banyak tiga langkah dan bola harus dipantulkan.
   3) Menahan bola paling lama 3 detik.
b. Aturan bermain di daerah gawang adalah sebagai berikut.
   1) Penjaga gawang bebas bergerak di daerah gawang.
   2) Pemain yang menyerang memasuki daerah gawang hukumannya lemparan bebas.
   3) Pemain bertahan memasuki daerah gawang hukumannya lemparan 14 m.
   4) Bola di daerah gawang hak penjaga gawang.
   5) Mengembalikan bola ke daerah gawang:
      a) boleh melempar bola memasuki gawang;
      b) tidak boleh menahan bola lebih dari 3 detik;
      c) boleh membawa bola dengan berjalan di daerah gawang;
      d) lemparan sudut kalau bola keluar.
c. Aturan untuk penjaga gawang adalah sebagai berikut.
   1) Boleh melempar bola dengan segala cara.
   2) Tidak boleh menahan bola lebih dari 3 detik.
   3) Boleh membawa bola dengan berjalan di daerah gawang.
   4) Tidak boleh membawa bola keluar dari gawang.

d. Terjadinya gol adalah sebagai berikut.
   1) Gol terjadi apabila seluruh proyeksi bola melewati garis gawang.
   2) Apabila terjadi gol permainan dimulai dari tempat lemparan permulaan.
e. *Offside* sebagai berikut.
   1) Untuk regu bertahan, apabila di daerah *offside* terdapat lebih dari 7 pemain termasuk penjaga gawang, sedangkan bola dalam penguasaan regu yang bertahan.
   2) Untuk regu penyerang, apabila di daerah *offside* terdapat lebih dari 6 pemain, sedangkan bola dalam penguasaan regu penyerang.
f. Lama permainan sebagai berikut.
   1) Waktu permainan untuk putra adalah 2×30 menit dengan istirahat 10 menit atau 2×20 menit tanpa istirahat.
   2) Waktu permainan untuk putri adalah 2×20 menit dengan istirahat 10 menit atau 2×15 tanpa istirahat.

Gelanggang Olahraga

Buatlah kelompok terdiri atas 6 siswa, baris berbanjar 3 siswa saling berhadapan dengan jarak 5 – 6 meter. Salah satu siswa yang berada paling depan memegang bola, kemudian mengoperkan kepada teman yang berada di depannya. Setelah melempar, dia berlari ke barisan paling belakang.
- Operan setinggi dada.
- Operan memantul.

C. Permainan Bola Basket

1. Pengertian Permainan Bola Basket

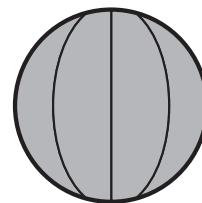
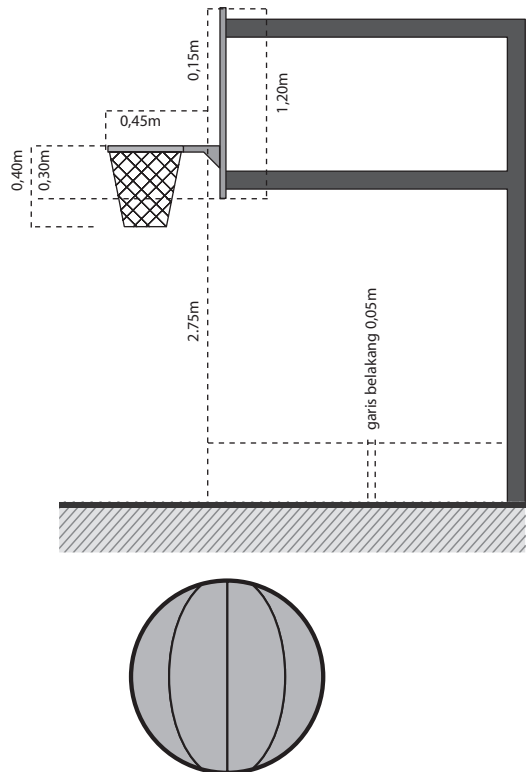
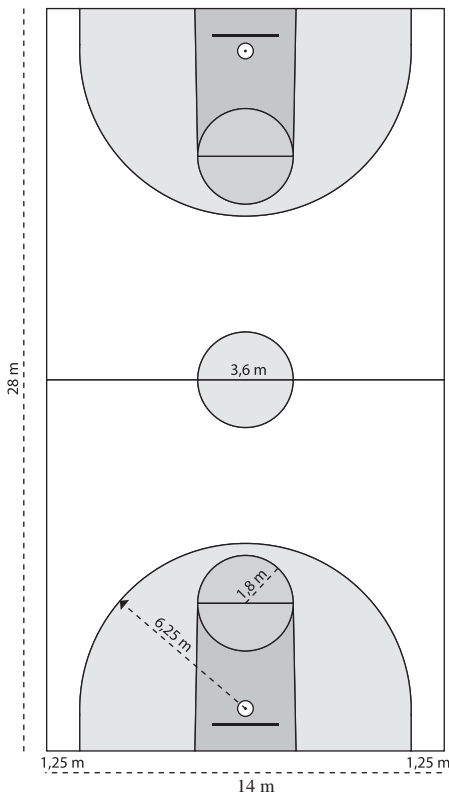
Permainan bola basket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima orang. Cara memainkannya dengan tangan (digiring dan dilempar), kemudian berusaha memasukkan bola ke ring basket untuk mendapatkan nilai.

Permainan bola basket berasal dari negara Amerika Serikat yang diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891. Permainan bola basket mulai dipertandingkan pada tahun 1936 dalam acara olimpiade di Jerman yang diikuti 21 negara. Negara Indonesia mengenal permainan ini setelah Perang Dunia II. Pada PON I di Solo permainan bola basket mulai dipertandingkan. Induk organisasi bola basket internasional, yaitu FIBA, sedangkan induk organisasi bola basket nasional bernama PERBASI.

2. Sarana dan Perlengkapan Permainan Bola Basket

a. Lapangan berbentuk empat persegi panjang, dengan ukuran (FIBA) sebagai berikut.
   1) Panjang lapangan : 28 m.
   2) Lebar lapangan : 14 m.

b. Keranjang basket (papan, ring, dan jala).
   1) Panjang papan : 1,8 m.
   2) Lebar papan : 1,2 m.
   3) Panjang jala : 0,40 m.
   4) Tinggi ring : 2,75 m.
   5) Diameter ring : 0,45 m.

c. Bola, berbentuk bulat.
   1) Lapisan luar : kulit yang lentur.
   2) Lapisan dalam : karet/sejenisnya.
   3) Ukuran berat : 600 – 650 gram.
   4) Keliling : 75 – 78 cm.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

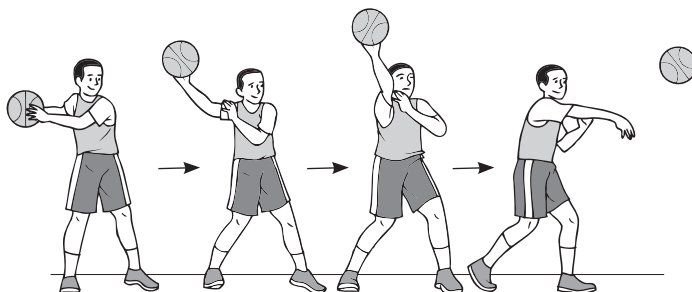
Gambar 1.8 Lapangan bola basket.

3. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

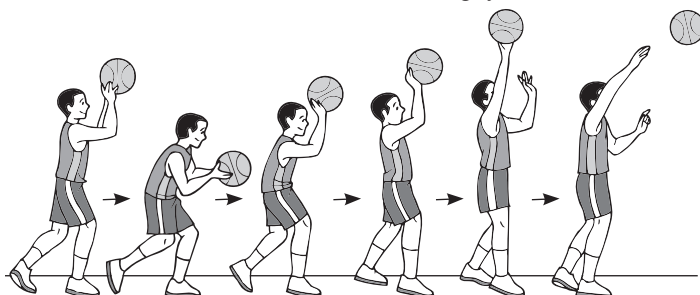
Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik, kalian harus menguasai teknik dasar permainan yang meliputi teknik, taktik, strategi, kelincahan, keterampilan, ketangkasan gerak tipu, kemahiran tangan dan kaki, variasi seni gerak, keseimbangan, kecepatan, keuletan, kekuatan, ketahanan, serta dapat mengevaluasi permainannya, baik dalam menyerang maupun dalam bertahan.

a. Melempar dan Menangkap Bola (*Passing*)

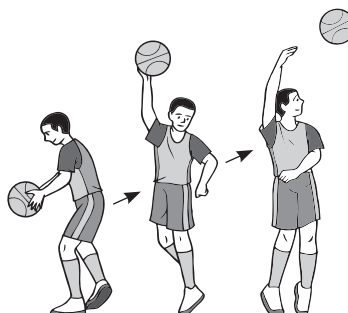
1) *Passing* dengan satu tangan.

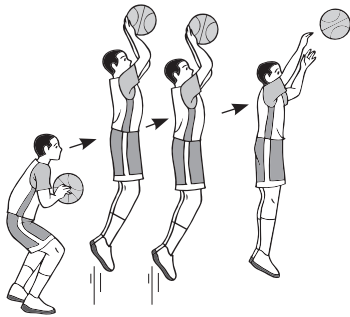
a) Lemparan samping (*the side arm pass*).
Lemparan ini dilakukan apabila kawan berada di daerah *guard* lawan, dengan harapan bola datang lebih cepat sehingga serangan pun dapat dilakukan lebih cepat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.9 Lemparan samping.

b) Lemparan lambung (*the lob pass*).
Lemparan ini dilakukan untuk jarak yang jauh dengan posisi bola melambung. Operan ini biasanya dilakukan apabila teman berada bebas dari hadangan lawan, karena bola datangnya lebih lambat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

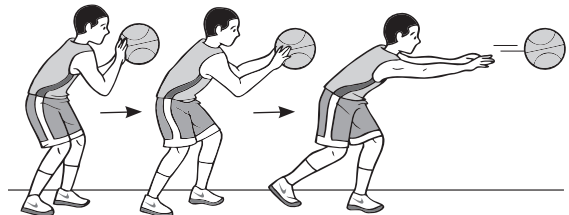
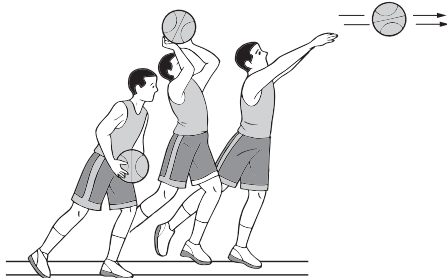
Gambar 1.10 Lemparan melambung.

c) Lemparan kaitan (*the back pass*).
Lemparan ini dilakukan dengan jarak jauh, biasanya dari samping badan melewati atas kepala.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

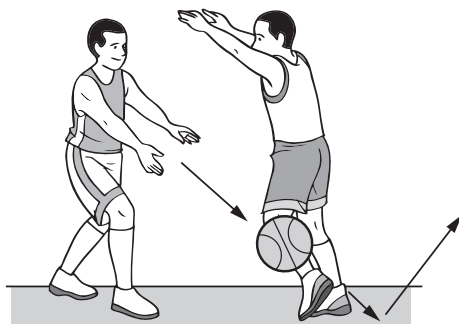
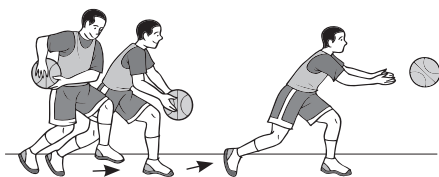
Gambar 1.11 Lemparan kaitan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.12 Lemparan melompat.

d) Lemparan lompat (*the jump hand pass*).
Operan ini dapat dilakukan dengan bermacam-macam gerakan. Operan ini bertujuan agar menghasilkan lemparan yang tinggi dan jauh.

2) *Passing* dengan dua tangan.

a) Lemparan setinggi dada (*the two hand chest pass*).
Tekniknya: bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk, bola ditarik ke dada sebagai awalan, kemudian didorong ke depan dengan kuat sampai kedua tangan lurus dan lecutan pergelangan tangan membantu gerak akhir. Bersamaan dengan itu kaki belakang melangkah ke depan untuk membantu kecepatan bola. Sasaran bola adalah di antara bahu sampai pinggang penerima.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.13 Lemparan setinggi dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.14 Lemparan atas kepala.

b) Lemparan atas kepala (*the overhead pass*).
Tekniknya: bola dipegang dengan kedua tangan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk, bola ditarik ke atas kepala agak ke belakang sebagai awalan, kemudian didorong ke depan dengan kuat dan lecutkan pergelangan tangan membantu gerak akhir. Bersamaan dengan itu kaki belakang melangkah ke depan untuk membantu kecepatan bola. Sasaran bola adalah di antara kepala sampai dada.

c) Lemparan memantul (*the bounce pass*).
Tekniknya: bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk, bola ditarik ke depan dada dengan jari-jari tangan terbuka menutupi bagian atas bola sebagai awalan, kemudian bola didorong ke lantai kira-kira 1/3 di depan teman yang diberi operan. Dorongan dilakukan dengan kuat dan lecutkan pergelangan tangan membantu gerak akhir. Bersamaan dengan itu, kaki belakang melangkah ke depan untuk membantu kecepatan bola. Sasaran bola adalah di antara pinggang sampai dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.15 Lemparan memantul.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.16 Lemparan ayunan bawah.

d) Lemparan ayunan bawah (*the underhand pass*).
Tekniknya: bola dipegang dengan kedua tangan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk, bola diayun ke bawah dengan kedua tangan sebagai awalan, kemudian dilempar ke depan dengan kuat sampai kedua tangan lurus dan lecutan pergelangan tangan membantu gerak akhir. Bersamaan dengan itu, kaki belakang melangkah ke depan untuk membantu kecepatan bola. Sasaran bola adalah di antara bahu sampai pinggang penerima.

b. Menggiring Bola

Menggiring/mendribel bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai. Kegunaan dari teknik dasar menggiring adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan. Menggiring dapat dilakukan dengan sikap berhenti ataupun jalan. Adapun pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

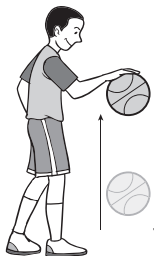
Teknik menggiring yang benar adalah menggunakan telapak tangan dan seluruh jari-jari dengan pergelangan tangan aktif, namun tetap rileks (tidak kaku). Sebagai poros gerakan, yaitu siku, bola didorong/dipantulkan ke lantai dan pantulan bola seolah-olah menempel pada telapak tangan, posisi badan condong ke depan.

Macam teknik menggiring bola adalah sebagai berikut.

1) Menggiring bola rendah (untuk kontrol/penguasaan).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.17 Menggiring bola rendah.

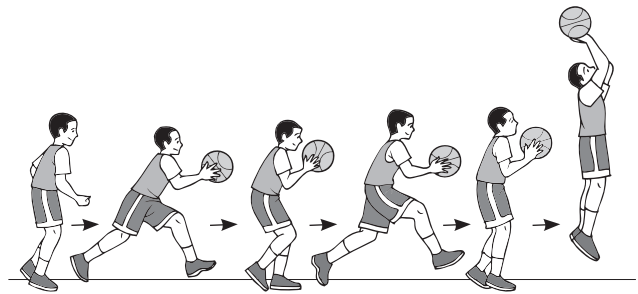
2) Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gamba 1.18 Menggiring bola tinggi.

Tips

Lay-up harus dilakukan secara intensif karena *lay-up* hanya dapat dilakukan jika pemain mampu mengordinasikan langkah, lompat, dan memasukkan bola.

3) *Lay-up*

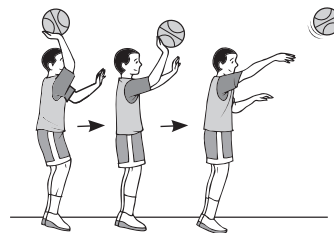
Lay-up, yaitu menembak bola sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan dua langkah. Kalau langkahnya dimulai dengan kaki kanan, gerakannya kanan – kiri - lompat. Kalau dimulainya kaki kiri maka gerakannya kiri – kanan – lompat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

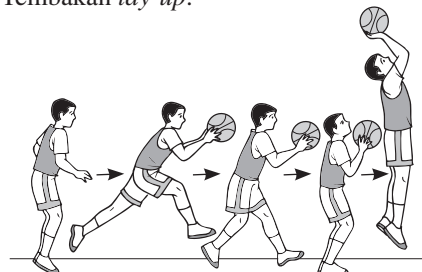
Gambar 1.19 *Teknik lay-up.*

c. Menembak (*Shooting*)

Menembak (*shooting*) adalah upaya seorang pemain untuk memasukkan bola ke keranjang basket. Ditinjau dari posisi badannya terhadap papan maka *shooting* dibedakan menjadi dua, yaitu menghadap papan (*facing shoot*) dan membelakangi papan (*back up shoot*).

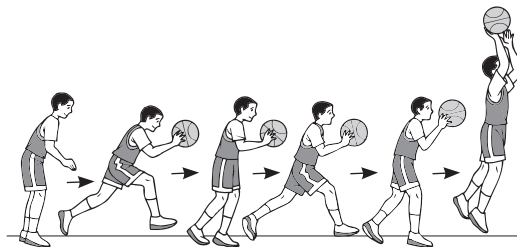
Menembak bola dapat dilakukan dengan dua tangan ataupun dengan satu tangan, tetapi yang biasa dilakukan adalah dengan satu tangan.

1) Menembak dengan satu tangan di atas kepala.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.20 Menembak dengan satu tangan di atas kepala.

2) Tembakan *lay-up*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

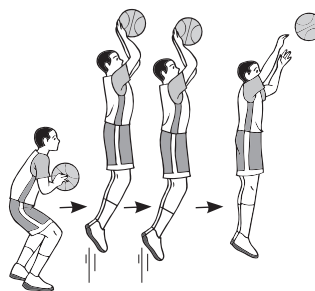
Gambar 1.21 Tembakan *lay-up*.

3) Tembakan kaitan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.22 Tembakan kaitan.

Pojok Komentator

Menurut kamu, faktor apa saja yang memengaruhi keberhasilan dalam melakukan tembakan (*shooting*)?

4) Tembakan sambil melompat (*jump shoot*).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.23 Tembakan sambil melompat.

4. Posisi Pemain yang Sesuai dengan Keterampilan

a. Posisi Pemain dalam Permainan Bola Basket

Posisi pemain dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut.

1) *Guard* (penjaga belakang/pertahanan).
   Tugas *guard* adalah menjaga daerah belakang, namun begitu tidak berarti ia harus setiap saat berada di belakang, terutama saat regunya melakukan serangan. *Guard* bisa memberikan umpan kepada teman seregunya untuk melakukan tembakan.
2) *Forward* (pemain depan).
   Tugas *forward* adalah menyusup ke pertahanan lawan, ia bertugas menyerang dan memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya.
   Penyerang dapat juga membantu *guard* menghalangi lawan memasuki pertahanan.
3) *Center* (pemain tengah).
   Tugas seorang pemain *center* adalah
   a) membendung/memblok tembakan lawan;
   b) melakukan *rebound,* yaitu berusaha menguasai/menangkap bola setelah suatu tembakan gagal dilakukan;
   c) menjadi target/sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.

b. **Petugas Pertandingan**

Petugas pertandingan bola basket terdiri atas

1) wasit I (*referee*), salah satu tugasnya adalah mengadakan undian dan memulai pertandingan dengan bola loncat (*jump ball*);
2) wasit II (*umpire*);
3) pengamat waktu;
4) pencatat angka;
5) pengamat waktu 30 detik.

5. Peraturan Permainan

Peraturan pokok pertandingan bola basket adalah sebagai berikut.

a. Lama permainan 4 × 10 menit.

b. Jumlah pemain tiap regu 5 orang, memakai seragam dengan nomor dada dan nomor punggung mulai dari angka 4.

c. Pertandingan dimulai dengan bola loncat di tengah lapangan oleh wasit I.

d. Gol terjadi jika bola masuk ke ring, dengan nilai sebagai berikut.
   1) Nilai 1 diperoleh dari tembakan hukuman.
   2) Nilai 2 diperoleh dari tembakan permainan dekat dengan ring.
   3) Nilai 3 diperoleh melalui tembakan dari luar garis setengah lingkaran.

e. Pelanggaran (*violation*) adalah penyimpangan dari peraturan permainan. Hukuman yang diberikan, yaitu kehilangan atas penguasaan bola (isyarat wasit: tangan diangkat dengan telapak terbuka). Pelanggaran peraturan, misalnya
   1) dribel yang salah (*illegal dribble*);
   2) membawa bola sambil berjalan (*walking*);
   3) bola keluar lapangan (*out*);
   4) bola kembali ke daerah pertahanan sendiri (*back ball*);
   5) peraturan 3 detik dan 30 detik.

f. Kesalahan (*fouls*) adalah penyimpangan dari peraturan yang mengakibatkan persinggungan badan dengan lawan atau sikap yang tidak sportif (isyarat wasit: tangan diangkat dengan mengepal). Hukumannya dapat berupa kehilangan hak atas bola, tembakan hukuman, dicatat, dan dikeluarkan.
   Contoh kesalahan, antara lain mendorong lawan (*push*); memegang lawan (*holding*); dan membentur lawan (*charging*).

Gelanggang Olahraga

Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas 8 siswa. Bentuklah persegi panjang dengan salah satu siswa membawa bola berada di ujung. Setelah itu, bola dilemparkan ke depan siswa yang berada di depannya untuk ditangkap, kemudian dilempar ke arah siswa yang berada di samping pelempar bola pertama! Lakukan permainan bola basket dengan menerapkan peraturan yang berlaku!

D. Permainan Bola Voli

1. Strategi dan Taktik Permainan

Taktik adalah suatu siasat yang dipergunakan dalam pertandingan bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif. Bentuk taktik penyerangan dan pertahanan yang mencakup pengertian taktik individual, taktik kelompok, serta taktik tim harus dimatangkan dalam pertandingan.

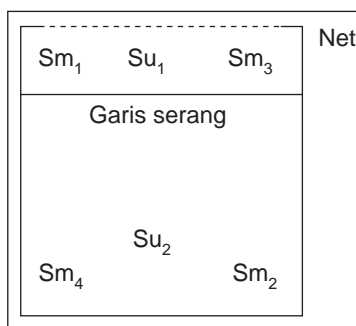
a. Taktik Penyerangan

Taktik penyerangan diartikan untuk mengharuskan regu lawan bertindak menuruti regu yang melaksanakan penyerangan. Oleh sebab itu, informasi suatu regu harus merata pembagian kekuatannya dalam posisi apa pun untuk melakukan serangan sehingga penempatan *smasher*, *set-uper*, dan pemain *universal* harus diperhitungkan dengan matang agar dicapai pemerataan kekuatan dalam penyerangan.

Jenis-jenis pemain sesuai dengan tugas dan fungsinya dapat dibagi menjadi tiga.

1) *Smasher* (*Sm*), bertugas sebagai penyerang utama.
2) *Set-uper* (*Su*), bertugas sebagai pengumpan ke *smasher*.
3) *Universal* (*U*), bertugas dan berfungsi serba guna.

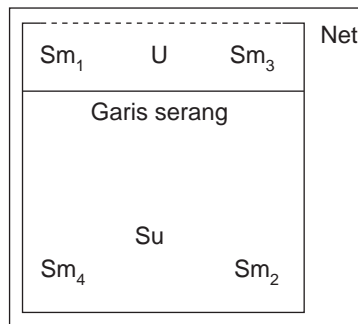
Dari jenis dan fungsi pemain di atas, dapat dijelaskan macam-macam sistem penyerangan sebagai berikut.

1) Sistem 4 Sm – 2 Su (4 *smashers* – 2 *set-upers*).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.24 Sistem 4 Sm – 2 Su (4 *smashers* – 2 *set-upers*).

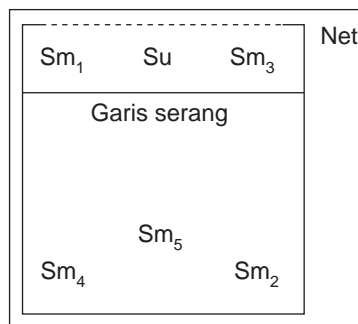
Keterangan:

- Sm_1 dan Sm_2 tempatnya harus berlawanan karena kekuatan dan kemampuan hampir seimbang dalam serangan terhadap lawan.
- Sm_3 lebih baik daripada Sm_4 sehingga ditugaskan membantu Sm_2 di mana kemampuan menyerang kurang sebanding Sm_1.
- Sm_4 membantu penyerangan Sm_1 sehingga dalam posisi bagaimanapun kekuatan menyerang seimbang, regu tersebut dalam putaran permainan.

2) Sistem 4 Sm – 1 Su – 1 U (4 *smashers* – 1 *set-uper* – 1 *universal*).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

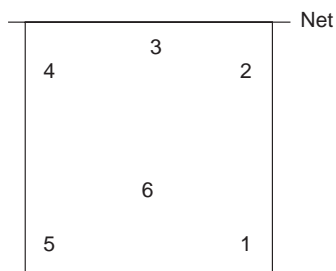
Gambar 1.25 Sistem 4 Sm – 1 Su – 1U (4 *smashers* – 1 *set uper* – 1 *universal*).

Keterangan:
- Sm_1 : *smasher* terbaik.
- U dan Su selalu berlawanan posisi dalam pergeseran posisi bagaimanapun.
- U dapat memberi umpan tetapi kurang baik dibanding Su, tetapi memiliki kemampuan *smash* lebih baik dari Su.

3) Sistem penyerangan 5 Sm – 1 Su (5 *smashers* – 1 *set uper*).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.26 Sistem 5 Sm – 1 Su (5 *smashers* – 1 *set uper*).

Keterangan:
(a) Su harus bersilangan dengan Sm_5.
(b) Selama Su dalam posisi di depan (tiga tempat), Sm_1 atau Sm_2 harus ada di posisi depan salah satu untuk dapat diandalkan produktivitasnya dalam penyerangan.
(c) Jika Su tidak dapat mengumpan, Sm terdekat dengan bola bertugas sebagai pengumpan.
(d) Sistem 5 Sm – 1 Su, merupakan sistem penyerangan yang sangat berat.

4) Sistem penyerangan ditinjau dari posisi tempat penyerangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.27 Sistem penyerangan berdasarkan posisi tempat penyerangan.

Keterangan:
- Sistem penyerangan dari tepi (posisi 2 dan 4).
- Sistem penyerangan dari tengah (posisi 3).
- Sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah (posisi 2, 3, dan 4).

> **Tips**
>
> Pada prinsipnya, dalam melakukan sistem penyerangan sesuai dengan posisi tempat, pemain harus menguasai sistem penyerangan dari tepi, dari tengah, maupun secara kombinasi.

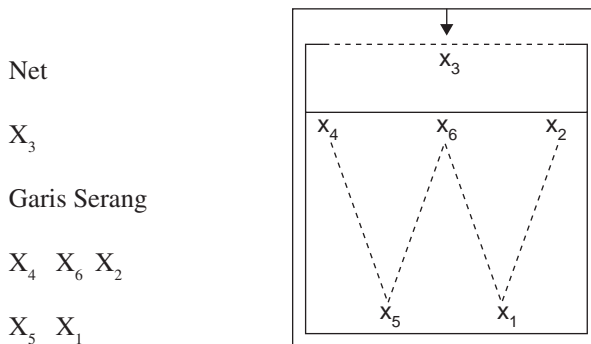
b. Taktik Pertahanan

Yang dimaksud dengan taktik pertahanan adalah pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan lawan, dengan harapan adanya kesalahan dari regu penyerang. Taktik bertahan harus memiliki prinsip bahwa dengan bertahan regunya akan dapat menyerang kembali regu lawan.

Pertahanan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu pertahanan di atas net (*blocking*), pertahanan daerah tengah, dan pertahanan daerah lapangan belakang.

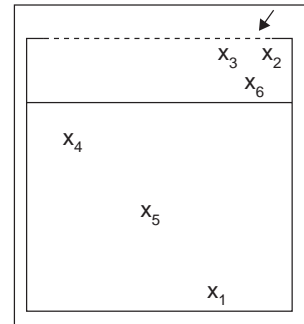
Dalam suatu pertandingan, suatu regu mungkin menggunakan beberapa sistem permainan, beberapa pola, dan beberapa tipe pertahanan. Hal ini dilakukan karena bola yang datang dari lawan selalu berubah-ubah.

Sistem-sistem pertahanan antara lain sebagai berikut.

1) Sistem 0 : 3 : 2 dan 1 : 3 : 2.
Sistem 0 : 3 : 2 dan 1 : 3 : 2, artinya tanpa *block/block* satu, pertahanan daerah tengah tiga pemain dan pertahanan lapangan belakang dua pemain.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

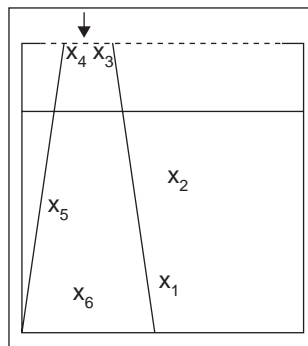
Gambar 1.28 Sistem 0 : 3 : 2 dan 1 : 3 : 2.

Keterangan:
Serangan lawan dari posisi 3.
- X_3 : *block*/tanpa *block*.
- $X_{2, 6, 4}$: pemain pertahanan tengah.
- $X_{5, 1}$: pemain pertahanan belakang.

2) Sistem 2 : 1 : 3, 2 : 2 : 2, dan 2 : 0 : 4.
   (a) Sistem 2 : 1 : 3, artinya dua *block*, satu pertahanan tengah, dan tiga pertahanan belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.29 Sistem 2 : 1 : 3.

Keterangan:
Serangan lawan dari posisi 4.
- $X_{2, 3}$: melakukan *block*.
- X_6 : pemain pertahanan tengah.
- $X_{4, 5, 1}$: pemain pertahanan belakang.

   (b) Sistem 2 : 2 : 2, artinya dua pemain melakukan *block*, dua pemain pertahanan tengah, dan dua orang pemain pertahanan belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.30 Sistem 2 : 2 : 2.

Keterangan:
Serangan lawan dari posisi 3.
- $X_{3, 4}$: melakukan *block*.
- $X_{5, 2}$: bertahan di daerah tengah.
- $X_{6, 1}$: bertahan di daerah belakang.

(c) Sistem 2 : 0 : 4, artinya dua pemain melakukan *block*, lapangan tengah tidak ada yang menjaga, daerah belakang dijaga oleh empat pemain. Sistem ini digunakan untuk menghadapi *smash* lawan yang keras, jarang melakukan *plesing* dan *dink* di daerah belakang *block*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.31 Sistem 2 : 4 : 0.

Keterangan:
Smash lawan dari posisi 2.

- $X_{4,\ 3}$: pemain yang melakukan *block*.
- $X_{2,\ 1,\ 6,\ 5}$: pemain pertahanan belakang.

3) Sistem 3 : 1 : 2, 3 : 2 : 1 dan 3 : 0 : 3.

(a) Sistem 3 : 1 : 2, artinya tiga pemain melakukan *block*, satu pemain bertahan di lapangan tengah, dan dua pemain bertahan di lapangan belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.32 Sistem 3 : 1 : 2.

Keterangan:
Smash lawan dari posisi 3

- $X_{4,\ 3,\ 2}$: melakukan *block*
- X_6 : bertahan di lapangan tengah
- $X_{5,\ 1}$: bertahan di lapangan belakang

Catatan: sistem ini digunakan untuk menghadapi *smasher* yang produktif dan kreatif.

(b) Sistem 3 : 2 : 1, artinya tiga pemain belakang melakukan *block*, dua pemain sebagai pertahanan tengah, dan satu pemain sebagai pertahanan belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

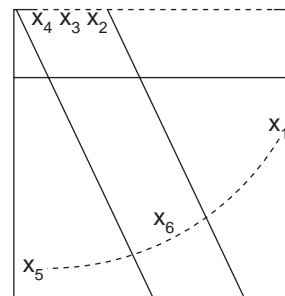
Gambar 1.33 Sistem 3 : 2 : 1.

Keterangan:

Smash lawan dari posisi 3.

- $X_{4, 3, 2}$: melakukan *block*.
- X_5 : pemain pertahanan tengah.
- X_6 : pemain pertahanan belakang.

Catatan: sistem ini digunakan untuk menghadapi *smasher* yang keras dan tajam, dan *smasher* sering melakukan *plesing* di daerah dekat.

(c) Sistem 3 : 0 : 3, artinya tiga pemain melakukan *block*, lapangan tengah tidak dijaga dan tiga pemain bertahan di daerah belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.34 Sistem 3 : 0 : 3.

Keterangan:

Smash lawan dari posisi 3

- $X_{4, 3, 2}$: melakukan *block*
- $X_{1, 6, 5}$: pemain pertahanan belakang

Pojok Komentator

Menurut pendapatmu, bagaimana sistem pertahanan yang digunakan jika tiga pemain melakukan *block*, satu pemain bertahan di lapangan tengah, dan dua pemain bertahan di lapangan belakang?

2. Bermain dengan Taktik Individual

Taktik individual adalah siasat perseorangan dalam menggunakan kemampuan fisik, taktik, dan mental dengan proses yang cepat untuk menghadapi problematik dalam mencari kemenangan secara sportif. Oleh sebab itu, taktik individual dalam sistem penyerangan sangat besar andilnya dalam keberhasilan suatu taktik tim penyerangan regu bola voli. Taktik individual ditentukan oleh *smasher* yang bekerja sama dengan *set-uper* (pengumpan). Melakukan penyerangan supaya produktif, ekonomis, dan efektif harus memperhatikan petunjuk-petunjuk sebagai berikut.

a. Arahkan *smash* ke tempat pemain yang lemah dalam bertahan.
b. Arahkan *smash* ke tempat yang kosong sesuai dengan sistem pola yang dipergunakan oleh regu lawan.
c. Arahkan bola antara dua pemain *defender*.
d. Sasaran *smash* ke tempat pemain bertahan yang sedang bergerak maju.
e. Pukullah bola di atas pembendung yang lemah.
f. Jalankan *smash* tipuan sesuai dengan kemampuan.
g. Ganti-gantilah pukulan serangan sesuai dengan teknik yang telah dikuasai (*drive, plesing, dink*, dan lain-lain).

3. Bermain dengan Taktik Kelompok

Taktik tim adalah suatu siasat yang dijalankan oleh satu regu dalam kerja sama untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik tim merupakan tujuan akhir dalam usaha mencapai prestasi maksimal. Oleh sebab itu, pola variasi dan tempo penyerangan berperan penting dalam taktik tim selain sistem-sistem di atas. Pola serangan tinggi, pendek, cepat, lambat, variasi-variasi gerakan di dekat net, dinamika dari pemain, dan arah serangan bola, semuanya itu termasuk di dalam taktik tim penyerangan yang harus dimiliki suatu tim bola voli yang baik.

Urutan dalam tindakan taktik dan strategi yang harus dilaksanakan oleh setiap pemain dalam suatu tim bola voli adalah sebagai berikut.

a. Analisis situasi pertandingan melalui pancaindra sesuai dengan kondisi lawan yang sedang dihadapi.
b. Merencanakan proses pemecahan mental dalam suatu tugas taktik yang akan dikerjakan. Dalam putusan ini, biasanya akal dan pikiran bekerja lebih menonjol dari unsur-unsur kejiwaan lainnya.
c. Tindakan gerakan secara otomatis hasil keputusan yang diambil pada proses kejiwaan di atas.
d. Mengevaluasi hasil taktik dan strategi tersebut untuk kemajuan tim bola voli.

4. Menggunakan Keterampilan yang Sesuai dengan Kebutuhan

Pada permainan bola voli, keterampilan yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan di posisi mana seorang atlet bola voli itu akan ditempatkan. Hal ini penting karena semua pemain pada permainan bola voli mempunyai tugas yang berbeda. Adapun keterampilan yang dibutuhkan pemain sesuai dengan posisi dan tugasnya adalah sebagai berikut.

a. *Tosser/Set-uper*

Tugas *tosser/set-uper* adalah sebagai pengatur serangan sekaligus sebagai pengumpan. Sesuai dengan tugasnya sebagai pengatur serangan, seorang *set-uper* harus memiliki keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah yang bagus sehingga bola-bola yang diumpankan kepada *smasher* dapat

dipukul dengan baik. *Set-uper* mengumpan bola ke depan atau ke belakang badannya serta menurut arah bola dengan net terdiri dari sejajar, vertikal, atau diagonal. Posisi *set-uper* selalu di depan (tukar posisi apabila bola servis telah menyeberangi net). Pada saat-saat tertentu dia berfungsi sebagai penahan serangan lawan (*blocking*), dan di saat lain bisa sebagai pemukul bola tanggung dari lawan. Seorang *set-uper* juga harus memiliki keterampilan membendung dan keterampilan memukul (*smash*). Dia harus pandai mencari peluang. Apabila lawan lengah, bola dapat langsung didorong ke lapangan lawan yang kosong untuk mendapatkan poin.

b. Smasher

Tugas *smasher* adalah sebagai penyerang maka keterampilan utama yang harus dimiliki, yaitu kemampuan memukul dengan berbagai macam variasi. Posisi *smasher* selalu di depan (posisi 2 dan 4) sehingga sekaligus sebagai *blocker* atau pembendung serangan lawan. Untuk dapat melakukan tugasnya dengan baik, seorang *smasher* harus memperhatikan hal-hal berikut ini.

1) Langkah awalan untuk meloncat tidak terlalu lebar sehingga tidak mengurangi kekuatan kaki dalam menolak.
2) Tidak tergesa-gesa melangkah maju sebelum bola diumpan (agar tidak melompat di bawah bola).
3) Tidak meloncat di bawah bola sehingga pukulan dapat dilakukan dengan kekuatan penuh.
4) Meloncat dengan tekukan lutut yang tepat (tahap terakhir dari awalan) agar ketinggian lompatan dapat maksimal.
5) Memukul bola dengan lengan lurus, telapak tangan terbuka, dan pergelangan tangan aktif (lentur).
6) Mendarat dengan kedua kaki dan menjaga keseimbangan badan.

c. Universaler

Universaler adalah pemain serba guna, bisa sebagai pengumpan, bisa sebagai penyerang, dan juga bisa sebagai pemain bertahan. Seorang pemain *universaler* dapat bekerja dengan baik di mana pun posisinya. Saat berada di daerah belakang, dia dapat mengambil bola dengan baik sehingga pengumpan dapat meneruskan bola kepada *smasher* dengan baik pula. Saat posisinya di depan ia dapat melakukan *smash* dan membendung serangan lawan dengan melakukan *blocking*.

d. Libero

Libero adalah pemain yang posisinya selalu di belakang sebagai pemain pertahanan. Ia tidak boleh melakukan servis dan *smash*. Tugasnya, yaitu mengambil bola yang berasal dari lawan dengan *passing* atas ataupun *passing* bawah. Oleh karena itu, penguasaan teknik *passing* harus betul-betul

matang. Seorang pemain libero dalam permainan bola voli tidak perlu memiliki kemampuan memukul bola (*smash*) dan membendung (*block*). Kemampuan yang dibutuhkan adalah pandai membaca arah bola yang berasal dari lawan dan mengantisipasi gerak tipu yang dilakukan oleh lawan.

Formasi/susunan pemain bola voli adalah sebagai berikut.

Posisi 1 : *server* (pemain yang akan melakukan servis).
Posisi 2 : *smasher* (penyerang kanan).
Posisi 3 : *set uper* (pemberi umpan).
Posisi 4 : *smasher* (penyerang kiri).
Posisi 5 dan 6 : pemain pengambil bola/ pertahanan.

Gelanggang Olahraga

Lakukan permainan bola voli dengan menerapkan peraturan yang berlaku sesuai dengan sistem pertahanan di bawah ini!

1. Sistem 0 : 3 : 2 dan 1 : 3 : 2.
2. Sistem 2 : 1 : 3, 2 : 2 : 2, dan 2 : 0 : 4.
3. Sistem 3 : 1 : 2, 3 : 2 : 1 dan 3 : 0 : 3.

Ringkasan

1. Menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepak bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi. Kegunaan menyundul bola, yaitu untuk mengoperkan bola kepada teman, memberi umpan kepada teman, untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan untuk menyapu bola di daerah sendiri. Menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri, lari, dan melompat.
2. Teknik dasar melempar dan menangkap bola (*passing*) pada permainan bola tangan terdiri atas *passing* menggunakan dua tangan dan menggunakan satu tangan.
3. *Passing* dengan satu tangan dapat dilakukan dengan: operan samping (*the side arm pass*), operan belakang (*reverse pass*), operan lompat (*the jump jam pass*). *Passing* dengan dua tangan dapat dilakukan dengan: operan setinggi dada (*the two hand chest pass*), operan atas kepala (*the overhead pass*), operan pantulan (*the bounce pass*), operan ayunan bawah (*the underhand pass*), operan bergulir di tanah (*the underhand pass*).
4. Menggiring bola dalam bola basket terdiri atas: menggiring bola rendah (untuk kontrol/penguasaan) dan menggiring bola tinggi (untuk kecepatan). Menembak (*shooting*) dilakukan dengan satu tangan di atas kepala, tembakan *lay-up*, tembakan kaitan, dan tembakan sambil melompat (*jump shoot*).
5. Posisi pemain yang sesuai dengan keterampilan dibedakan menjadi tiga, yaitu *guard* (penjaga belakang/pertahanan), *forward* (pemain depan), *center* (pemain tengah). Petugas pertandingan, antara lain: wasit I (*referee*), wasit II (*umpire*), pencatat angka, pengamat waktu, pengamat waktu 30 detik.
6. Jenis-jenis pemain bola voli sesuai dengan tugas dan fungsinya dapat dibagi menjadi tiga, yaitu *smasher* (Sm), bertugas sebagai penyerang utama, *set-uper* (*Su*) bertugas sebagai pengumpan ke *smasher, universal* (*U*) bertugas dan berfungsi serba guna.

Aspek Keselamatan Olahraga

Pemanasan sebelum melakukan olahraga sangat penting. Namun, meskipun sudah melakukan pemanasan tetap ada beberapa cedera yang tidak bisa dihindarkan seperti cedera otot. Jika cedera itu serius, harus diberikan perawatan medis. Jika cedera itu sifatnya ringan, dapat dilakukan perawatan seperti menghentikan penggunaan organ tubuh yang cedera, meletakkan es menggunakan kantung ke bagian cedera selama 10 – 20 menit, serta membalutkan perban tipis ke bagian cedera untuk mengurangi pembengkakan.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Teknik menyundul bola dengan sikap berdiri yang tidak benar adalah ....
   a. badan ditarik ke belakang
   b. otot-otot leher dikendorkan
   c. kedua kaki depan belakang
   d. mata tertuju pada arah datangnya bola
2. Apabila di dekat kita banyak pemain lawan memperebutkan bola melambung, teknik menyundul bola yang paling tepat digunakan adalah ....
   a. tanpa awalan dengan tolakan satu kaki
   b. tanpa awalan tolakan dua kaki
   c. dengan awalan tolakan satu kaki
   d. dengan awalan tolakan dua kaki
3. Teknik menyundul yang paling tepat untuk menyapu bola atau mematahkan serangan lawan di daerah gawang sendiri adalah menyundul bola pada saat ....
   a. badan naik ke atas atau mulai melompat
   b. mencapai puncak atau titik tertinggi
   c. menyundul bola dengan berdiri
   d. menyundul bola dengan melayang
4. Bagian tubuh yang dipergunakan untuk menyundul bola adalah ....
   a. kepala
   b. dahi
   c. ubun-ubun
   d. kening
5. Pada saat menyundul bola, hal-hal yang harus dihindari adalah ....
   a. pandangan mata tertuju pada bola
   b. mata dipejamkan
   c. kedua lutut kaki ditekuk
   d. badan ditarik ke belakang
6. Permainan bola tangan boleh menggunakan semua anggota badan, *kecuali* ....
   a. dada
   b. kepala
   c. paha
   d. tangan
7. Lemparan setinggi dada biasanya dilakukan untuk memberi umpan pada teman yang posisinya ....
   a. jauh dengan pelempar
   b. dekat dengan pelempar
   c. dekat dengan lawan
   d. di belakang pelempar
8. Usaha untuk merebut bola dari tembakan bola yang tidak masuk disebut ....
   a. *passing*
   b. *shooting*
   c. *rebound*
   d. *lay-up*

9. Suatu siasat yang dipergunakan dalam pertandingan bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif disebut ....
   a. strategi
   b. teori
   c. taktik
   d. teknik

10. Taktik penyerangan bola voli di mana Su harus bersilangan dengan Sm 5 adalah ....
   a. 4 Sm – 2 Su
   b. 4 Sm – 1 Su – 1u
   c. 5 Sm – 1 Su
   d. 4 Sm – 3 Su

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan baik!

1. Sebutkan teknik dasar permainan bola basket!
2. Sebutkan macam-macam lemparan *passing* dengan menggunakan satu tangan!
3. Sebutkan tiga jenis pemain pada permainan bola voli beserta tugas-tugasnya!
4. Sebutkan sistem penyerangan dalam permainan bola voli!
5. Sebutkan tiga sistem pertahanan pada permainan bola voli!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang kalian lakukan jika melihat teman kalian memilki kemahiran lebih dalam menguasai teknik sepak bola?
2. Bagaimana perasaan kalian jika tim bola tangan sekolah kalian mengalami kekalahan atau kemenangan dalam pertandingan bola tangan antarsekolah?
3. Uraikan selain persiapan teknik dan latihan, persiapan apa saja yang kalian siapkan untuk mengikuti pertandingan basket?
4. Apa yang akan kalian lakukan jika ada teman yang memiliki tinggi badan kurang/pendek namun memiliki teknik bola voli yang baik ingin bergabung dengan tim voli kalian?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

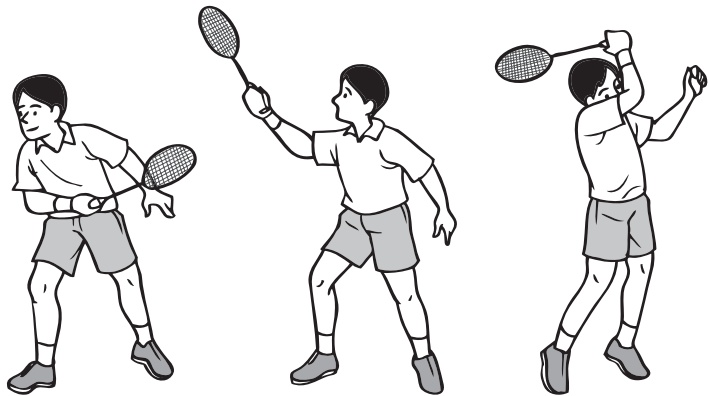
1. Praktikkan teknik bermain sepak bola dengan baik!
2. Praktikkan teknik lempar tangkap dalam permainan bola tangan!
3. Praktikkan cara bermain basket dengan permainan yang sederhana!
4. Praktikkan teknik penyerangan dalam permainan bola voli!

Refleksi

Sudahkah kalian menguasai:

1. teknik dasar menyundul dalam permainan sepak bola?
2. teknik permainan bola tangan?
3. teknik dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola dalam permainan bola basket?
4. taktik penyerangan dan pertahanan bola voli?

Pelajaran

Permainan Bola Kecil

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Permainan bola bakar dan bulu tangkis merupakan olahraga beregu bola kecil. Permainan ini dapat dimainkan oleh berbagai usia, baik laki-laki maupun perempuan. Bola yang digunakan dalam permainan bola bakar, yaitu bola tenis.

Permainan bulu tangkis dapat dimainkan secara beregu (ganda) ataupun perorangan. Cara memainkan bola/*shuttlecock* menggunakan bantuan raket.

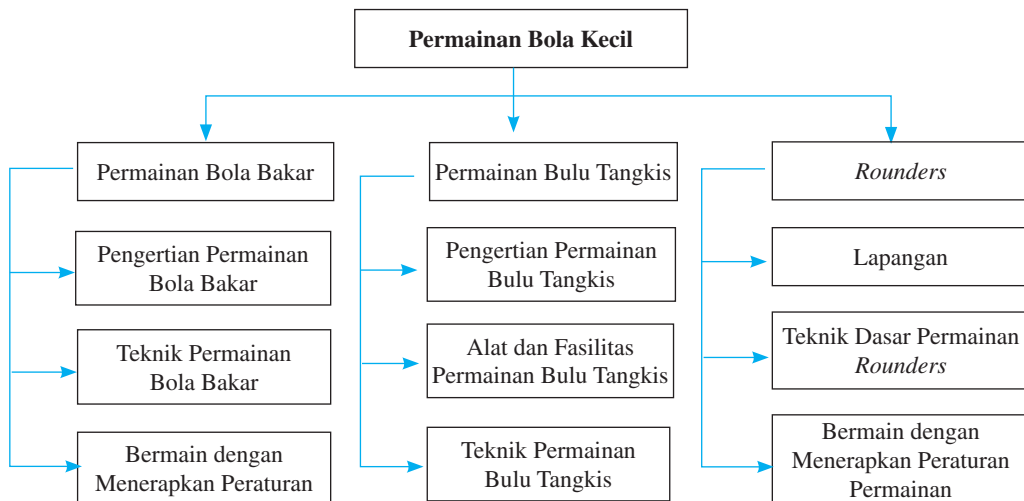
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi tentang permainan bola bakar dan bulu tangkis, serta *rounders*, siswa diharapkan dapat

- melakukan permainan bola bakar dengan peraturan sederhana;
- melakukan teknik dasar permainan bulu tangkis;
- melakukan teknik dasar permainan *rounders*.

Motivasi Belajar

Permainan bola bakar, bulu tangkis, dan *rounders* merupakan permainan yang sangat menantang. Dengan keterampilan dan teknik yang baik, kalian akan dapat melakukan permainan ini dengan maksimal.

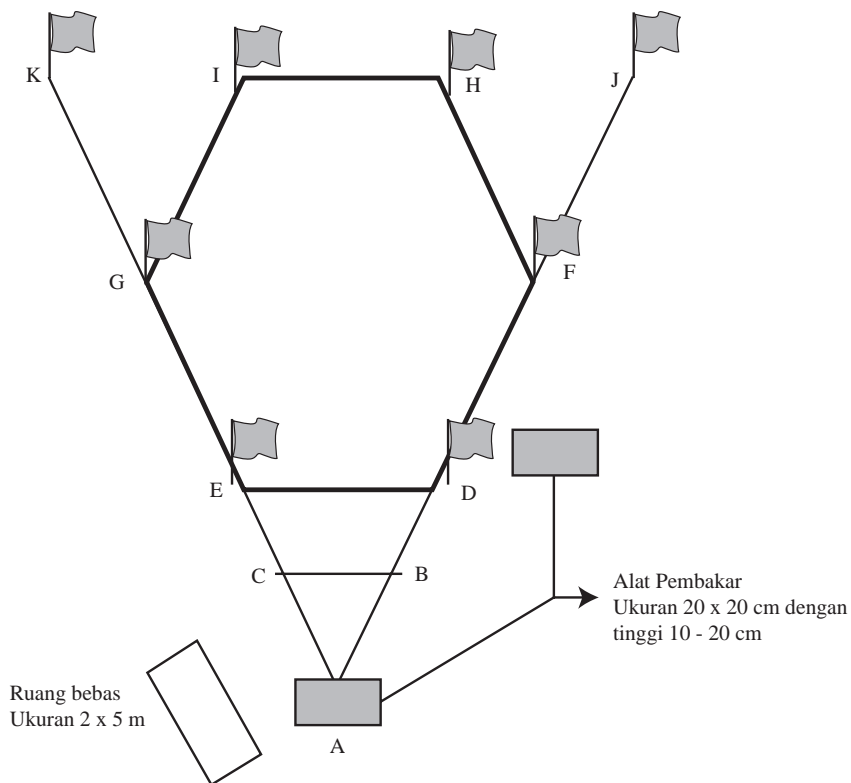
Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- *Slagball*
- *Run*
- *American grip*
- *Forehand*
- *Backhand*
- *Drive*
- *Lob*
- *Smash*
- *Dropshot*

Permainan bola kecil sangat beragam jenisnya. Pada penjelasan ini, kalian akan dijelaskan tentang permainan bola bakar, bulu tangkis, dan *rounders*.

A. Permainan Bola Bakar

1. Pengertian Permainan Bola Bakar

Permainan bola bakar atau *slagball* adalah permainan bola kecil (bola kasti atau bola tenis yang dimainkan oleh dua regu (regu pemukul dan regu penjaga). Setiap regu terdiri atas 12 orang. Cara memainkan bola adalah dipukul dengan menggunakan alat pukul, kemudian berusaha berlari melewati tiang hinggap I, II, III, IV, V, dan VI serta memasuki ruang bebas dengan selamat untuk mendapatkan nilai.

Gambar 2.1 Lapangan bola bakar.

Keterangan:
AB = AC = BD = CE = CB = 6 meter
ED = DF = FH = HI = IG = GE = 12 meter
CB = Garis pemukul
ED = Garis batas pukulan
GK = FJ = Garis salah
1 = Giliran pertama memukul bola
2 = Pelambung bola
3 = Penjaga belakang

D = Tiang hinggap 1
F = Tiang hinggap 2
H = Tiang hinggap 3
I = Tiang hinggap 4
G = Tiang hinggap 5
E = Tiang hinggap 6

Lapangan permainan bola bakar berbentuk segi enam beraturan dengan sebuah tiang hinggap pada tiap-tiap sudut. Permainan bola bakar berasal dari negeri Belanda yang bernama *slagball* yang artinya bola pukul. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit dibantu oleh 3 orang pembantu wasit dan seorang pencatat nilai. Giliran memukul dimulai dari regu pemukul, nomor 1: memukul, nomor 2: melambungkan bola, dan nomor 3: penjaga belakang. Jadi, yang menjadi pelambung dan penjaga belakang adalah dari pihak regu pemukul sendiri. Setiap pemain berhak memukul bola sebanyak tiga kali, tetapi jika pukulan pertama atau kedua sudah betul harus segera lari, apabila sampai pukulan ketiga salah atau tidak kena (*luncas*) maka pemukul dinyatakan mati satu.

Lapangan dan fasilitasnya adalah sebagai berikut.

a. Lapangan berbentuk segi enam beraturan, dengan panjang sisi berukuran 12 m.
b. Tiang hinggap 1,5 meter dengan bendera ditempatkan pada tiap sudut berjumlah 6 buah.
c. Alat pembakar berbentuk kotak dengan ukuran sisi 20 cm, tinggi antara 10 – 20 cm.
d Bola kasti atau bola tenis dan pemukul dari kayu dengan ukuran panjang 50 cm.

Rubrik Olahraga

Permainan bola bakar berasal dari negeri Belanda yang bernama *slagball* yang artinya bola pukul. Permainannya dilakukan dengan cara berusaha berlari melewati tiang hinggap I, II, III, IV, V, dan VI serta memasuki ruang bebas dengan selamat untuk mendapatkan nilai.

2. Teknik Permainan Bola Bakar

Teknik permainan bola bakar, antara lain memukul, melambungkan bola, lari, melempar, menangkap, dan membakar. Keterampilan teknik dalam permainan bola bakar dibagi sebagai berikut.

a. Teknik regu pemukul sebagai berikut.
   - Memukul: memukul bola dengan alat pukul dari lambungan seorang pelambung.
   - Melambungkan bola: melambungkan bola ke arah pemukul sesuai dengan permintaan si pemukul.
   - Lari: setelah memukul bola, segera lari ke arah tiang hinggap 1, lalu ke tiang hinggap 2, 3, 4, 5, dan terakhir ke tiang hinggap 6. Setelah menyentuh tiang hinggap 6, langsung masuk ke ruang bebas.

b. Teknik regu lapangan sebagai berikut.
   - Melempar: melempar bola ke arah temannya.
   - Menangkap: menangkap bola dari lemparan (operan) teman.
   - Membakar: memasukkan bola ke kotak (alat pembakar) untuk mematikan pelari.

Tips

Kemampuan lari merupakan salah satu teknik dalam permainan bola bakar yang sangat dominan. Kemampuan lari yang baik akan berpengaruh untuk menciptakan poin kemenangan dalam suatu pertandingan.

c. Teknik memukul bola sebagai berikut.
   1) Cara memegang kayu pemukul sebagai berikut.
      Kayu pemukul dipegang pada bagian ujung dengan sikap tangan seperti saat berjabat tangan, posisi ketiga jari, yaitu jari tengah, jari manis, dan jari kelingking saling merapat, sedangkan telunjuk agak jauh dan ibu jari berada di atas kayu pemukul secara wajar.
   2) Posisi kaki saat memukul sebagai berikut.
      Posisi kaki sangat menentukan terhadap arah pukulan bola. Hal yang perlu diperhatikan adalah pemukul harus tenang dan melihat posisi penjaga lapangan untuk mengetahui tempat yang sudah terjaga sehingga pukulan dapat diarahkan ke tempat yang kosong.
      Berdasarkan posisi kaki, arah pukulan bola dibedakan menjadi tiga, yaitu
      a) ke depan (antara tiang hinggap 3 dan 4);
      b) ke samping kiri (antara tiang hinggap 5 dan 6);
      c) ke samping kanan (antara tiang hinggap 2 dan 3).
      Berdasarkan tinggi rendahnya lambungan bola, teknik pukulan bola dibedakan menjadi tiga, yaitu
      a) pukulan melambung jauh;
      b) pukulan mendatar;
      c) pukulan merendah.

Pojok Komentator

Apakah yang akan kamu lakukan saat akan memukul bola jika pengumpan melemparkan bolanya terlalu rendah?

d. Teknik melambungkan bola sebagai berikut.
   Melambungkan bola maksudnya memberikan lambungan bola ke arah yang diminta oleh pemukul. Hal ini dilakukan oleh pemain dari pihak regu pemukul yang mendapat tugas sebagai pelambung secara bergiliran. Jadi, pelambung adalah teman sendiri dari regu pemukul.
   1) Cara memegang bola.
      Telapak tangan membuat cekungan dengan jari-jari saling merapat dan letakkan bola di telapak tangan.
   2) Sikap permulaan.
      Pelambung berdiri di tempatnya dengan kaki kiri di depan dan badan menghadap ke arah pemukul. Pandangan ke arah yang diminta pemukul.
   3) Teknik melambungkan bola.
      Dengan lemas tangan diayunkan ke depan sambil melepaskan bola ke arah yang diminta oleh pemukul diikuti dengan memindahkan titik berat badan ke depan (kiri) setelah bola lepas, diimbangi dengan melangkahkan kaki kanan ke depan. Jalannya bola datar saat dilambungkan harus polos (tidak berputar) dan membusur dengan lunak.

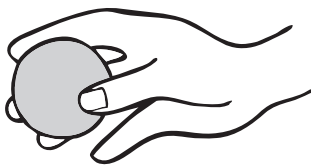
e. Teknik lari sebagai berikut.
   Seorang pemain bola bakar harus menguasai teknik lari, terutama teknik lari jarak pendek (lari cepat). Bagi regu pemukul, teknik ini digunakan saat lari menuju tiang hinggap, sedangkan untuk regu penjaga (regu lapangan) digu-

nakan untuk mengejar bola yang dipukul oleh regu pemukul dan segera melemparkan kepada petugas pembakar.

Karena lapangan bola bakar berbentuk segi enam beraturan dan pada setiap sudut pelari harus hingap maka pelari yang akan melewati lebih dari satu tiang hinggap harus lebih hati-hati agar tidak terlanjur lari, dengan cara
- mengurangi kecepatan lari di saat menikung, dan
- memperkecil langkah untuk menjaga keseimbangan.

Teknik lari cepat dalam permainan bola bakar dapat dilakukan dengan cara berikut.
1) Langkah kecil-kecil dengan mengangkat paha tinggi agar frekuensi langkahnya banyak.
2) Badan tidak condong ke depan agar dengan mudah melihat ke arah lapangan lebih luas sehingga mengetahui di mana bola berada. Dengan melihat posisi bola, pelari berusaha hinggap ke tiang sebelum bola dipantulkan ke alat pembakar.
3) Siku membentuk sudut lebih dari 90^{o} dengan ayunan lengan ke depan agak masuk ke dalam untuk menjaga keseimbangan badan. Titik berat badan berada dekat dengan tanah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.2 Cara memegang bola dengan tiga jari.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.3 Cara memegang bola dengan empat jari.

f. Teknik melempar bola sebagai berikut.
1) Cara memegang bola
Teknik memegang bola yang benar dengan tiga atau empat jari (tidak digenggam) karena jika digenggam akan sulit untuk segera dilepaskan. Cara memegang dengan tiga jari dengan meletakkan bola pada pangkal-pangkal ruas jari tangan, yaitu jari tengah, jari telunjuk, dan ibu jari, sedangkan jari manis hanya melekat secara wajar pada bola. Ketiga jari yang memegang bola tersebut agak merenggang.
Cara memegang bola dengan empat jari dengan meletakkan bola di ruas-ruas jari telunjuk, jari tengah, jari manis, dan ibu jari, sedangkan kelingking menempel pada jari manis. Keempat jari yang memegang bola saling merenggang dan di antara bola dan telapak tangan masih ada rongga.
2) Cara melempar bola
Langkah-langkah untuk melempar bola adalah sebagai berikut.
a) Sikap permulaan sebagai berikut.
Berdiri menghadap ke arah sasaran yang akan dilempar dengan kedua kaki kangkang muka belakang. Bola dipegang kedua tangan di depan dada
b) Cara melempar sebagai berikut.
(1) Tangan kanan yang memegang bola diulurkan ke belakang, badan condong ke belakang, lulut kaki kanan ditekuk.

(2) Tangan kanan diayun ke depan dengan kuat, lutut kaki kanan diluruskan. Bersamaan dengan itu, badan dan pinggang diputar ke arah depan.
(3) Setelah lengan diayun ke depan, bola dilepaskan dengan diikuti lecutan pergelangan tangan, kaki kanan dilangkahkan ke depan sebagai gerak lanjutan.

g. Teknik menangkap bola sebagai berikut.
Teknik menangkap bola harus dikuasai oleh regu lapangan, terutama untuk mendapatkan nilai tangkap bola dari pukulan regu pemukul. Menangkap bola dapat dilakukan dari lemparan teman ataupun dari pukulan regu pemukul. Berdasarkan tinggi rendahnya bola, teknik menangkap bola dibedakan menjadi lima, yaitu
1) menangkap bola melambung tinggi;
2) menangkap bola mendatar;
3) menangkap bola rendah;
4) menangkap bola bergulir di tanah;
5) menangkap bola di samping badan.

3. Bermain dengan Menerapkan Peraturan

Peraturan dalam permainan bola bakar adalah sebagai berikut.

a. Pemain dibagi menjadi dua regu. Tiap regu terdiri atas 12 orang.
1) Regu pemukul: regu yang mendapatkan giliran memukul.
2) Regu lapangan: regu yang mendapat giliran menjaga.

b. Regu pemukul terdiri atas:
1) nomor 1 sebagai pemukul,
2) nomor 2 sebagai pelambung,
3) nomor 3 sebagai penjaga belakang, lainnya di ruang bebas.

Setelah nomor 1 memukul dengan baik maka ia harus
1) lari ke tiang I, II, dan seterusnya;
2) ia harus menyentuh tiang hinggap yang dilalui;
3) pada waktu lari harus di luar garis lapangan;
4) harus sudah berhenti di tiang hinggap sebelum alat pembakar dijatuhi bola (dibakar);
5) setiap pelari harus berusaha tidak membuat mati.
Kemudian nomor 2 memukul, nomor 3 sebagai pelambung, nomor 4 sebagai penjaga belakang, dan seterusnya.

c. Regu lapangan terdiri atas sebagai berikut.
1) Regu lapangan secepat mungkin dapat menangkap bola yang dipukul, kemudian mengoperkan bola ke pembakar agar segera membakar.
2) Pelari yang belum hinggap, setelah regu lapangan membakar maka pelari tersebut dinyatakan mati.

3) Tiap-tiap pemain berhak memukul tiga kali, tetapi jika pukulan yang pertama atau kedua sudah betul maka ia harus lari ke tiang hinggap.
   Ada dua bentuk pukulan, yaitu sebagai berikut.
   a) Pukulan betul, yaitu jika bola jatuh, ditangkap atau mengenai pemain di dalam lapangan, di antara kedua garis salah.
   b) Pukulan salah, yaitu jika bola jatuh ditangkap atau mengenai pemain di luar kedua garis salah.

d. Aturan untuk pelari adalah sebagai berikut.
   1) Pelari yang sudah mati tidak mendapatkan nilai, tetapi masih harus menyelesaikan perjalanannya sebab masih dapat membuat mati lagi.
   2) Pada tiang hinggap boleh berdiri lebih dari satu orang dan boleh mendahului pelari di depannya.

e. Ketentuan nilai sebagai berikut.
   1) Tangkap bola dihitung nilai 1 (satu) untuk regu lapangan.
   2) Seorang pelari dapat nilai 1 (satu), jika dengan pukulan yang betul dan selama menyelesaikan perjalanannya sampai ke tiang hinggap VI tidak mati.
   3) Atas pukulannya sendiri dengan betul tanpa diselingi pemukul lain, kemudian ia lari dengan selamat hingga ke tiap VI maka ia mendapat nilai 2 dan hal ini disebut *RUN*.

f. Ketentuan ”mati” sebagai berikut.
   Pelari dinyatakan mati jika
   1) tempat hinggap sudah dibakar, ia belum hinggap;
   2) dengan sengaja menyentuh bola;
   3) setelah tiga kali memukul tidak kena atau salah;
   4) kayu pemukul terlepas pada waktu memukul;
   5) lari di dalam lapangan.

g. Lama permainan ditentukan dengan *inning*/babak. Satu *inning* ialah satu kali menjadi regu pemukul dan satu kali menjadi regu lapangan.

h. Pergantian bebas pemain dapat dilakukan
   1) setelah terjadi 10 kali mati;
   2) apabila yang berada di ruang bebas tinggal seorang pemukul sehingga tidak ada yang melambungkan bola;
   3) setelah terjadi 5 kali tangkap bola.

Gelanggang Olahraga

Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas 4 siswa, satu siswa menjadi pemukul dan siswa yang lain sebagai pelambung bola, sedangkan 2 orang lagi pengambil bola yang telah dipukul orang pertama. Kemudian, lakukan latihan memukul bola menggunakan teknik pukulan melambung jauh, mendatar, dan pukulan rendah!

B. Permainan Bulu Tangkis

1. Pengertian Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah suatu permainan yang setiap pemainnya memerlukan bantuan sebuah raket. Sebagai pengganti bola dipergunakan sebuah kok (*shuttlecock*) yang dipukul secara bergantian oleh setiap regu yang sedang bertanding. Tujuan permainan bulu tangkis adalah untuk mendapatkan *shuttlecock* dengan cara mengembalikan atau memukul *shuttlecock* sedemikian rupa sehingga *shuttlecock* jatuh ke lantai atau lawan tidak bisa mengembalikan kok dengan baik.

Pakar Olahraga

Tan Joe Hok

Tan Joe Hok alias Hendra Kertanegara adalah pemain bulu tangkis Indonesia di era tahun 1960-an. Ia adalah putra Indonesia pertama yang menjuarai All England dan meraih medali emas Asian Games. Selain itu, ia bersama enam pebulutangkis Indonesia lainnya merebut Piala Thomas untuk pertama kalinya. Pada masanya, Tan Joe Hok memiliki nama besar sebagai atlet kebanggaan Indonesia karena prestasinya mengharumkan nama bangsa.

Tan Joe Hok bersama dengan Ferry Sonneville, Lie Poo Djian, Tan King Gwan, Njoo Kim Bie, Eddy Jusuf, dan Olich Solihin merupakan perintis Tim Thomas Indonesia yang dikenal sebagai ”tujuh pendekar” bulu tangkis tanah air.

Setelah pensiun dari pemain bulu tangkis, ia menjadi pelatih di beberapa tempat. Ia pun kemudian diangkat menjadi pelatih pelatnas Piala Thomas tahun 1984. Berkat bimbingannya tim bulu tangkis Indonesia berhasil menjuarai Piala Thomas tahun 1984.

Sumber: *id.wikipedia.org*

2. Alat dan Fasilitas Permainan Bulu Tangkis

Alat dan fasilitas yang dipergunakan dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut.

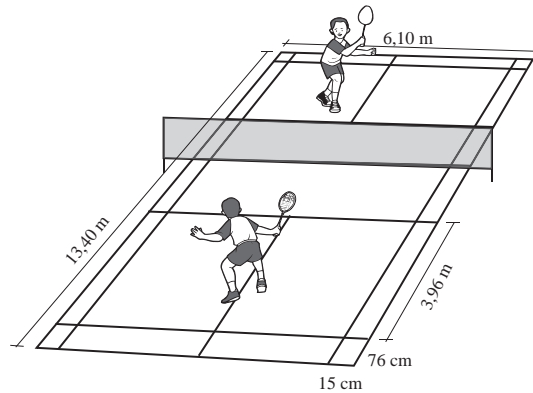
a. Raket

Raket harus berukuran panjang tidak boleh lebih dari 68 cm dan kepala raket mempunyai panjang tidak lebih dari 23 cm. Permukaan raket yang dipasang senar berukuran tidak boleh lebih dari panjang 28 cm dan lebar 22 cm.

b. Kok (*Shuttlecock*)

Kok harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar kok atau gabus yang dilapisi kain atau kulit, berat kok berkisar antara 73-85 grains (4,74 gram – 5,00 gram).

c. **Jaring (Net)**

Jaring atau net terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak 15-20 mm. Panjang net sesuai dengan lebar lapangan, yaitu 6,10 m dan 76 cm dan bagian atas pita putih selebar 7,5 m. Tinggi tiang net 155 cm dan bagian tengah net 1,524 m dari permukaan lantai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.4 Lapangan bulu tangkis dengan ukurannya.

d. **Pakaian**

Pakaian yang dimaksud adalah pakaian olahraga dengan *T-shirt* lengan pendek dan celana pendek. Gunakan pakaian yang paling cocok dan enak dipakai sehinggga tidak mengganggu tubuh pada waktu bermain.

3. Teknik Permainan Bulu Tangkis

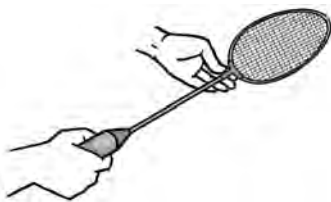
Untuk melakukan permainan bulu tangkis dengan baik maka harus menguasai teknik permainan bulu tangkis dengan baik. Berikut ini akan diberikan penjelasan tentang beberapa teknik permainan bulu tangkis.

a. **Cara Memegang Raket (*Grip*)**

Cara memegang raket dapat dibedakan sebagai berikut.

1) *American Grip* (Gebuk Kasur)

Caranya sebagai berikut.

Letakkan raket di lantai, kemudian ambil dan peganglah pada ujung tangkainya (*handle*) dengan cara memegang seperti memegang pemukul kasur, bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai yang luas. Permukaan raket sejajar dengan lantai. Cara ini sangat efektif untuk pukulan *smash* di depan net atau untuk mengambil bola di atas net dengan cara menitipkan ke bagian bawah secara tajam. Dengan daun raket yang menghadap ke muka membuat si pemukul mudah mengarahkan bola ke kiri atau ke kanan sehingga hasil pukulannya keras dan juga sulit diduga arahnya. Kelemahan dari pegangan ini adalah kurang efektif untuk melakukan pukulan *backhand* dan untuk permainan *netting* di samping atau di bawah net.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.5 Memegang raket cara *American Grip.*

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.6 Memegang raket cara *forehand.*

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.7 Memegang raket cara *backhand.*

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.8 Memegang raket cara campuran.

Pojok Komentator

Menurutmu, cara memegang raket/*grip* manakah yang paling menguntungkan untuk pemain pemula?

2) Pegangan *Forehand*

Caranya sebagai berikut.

Raket diletakkan di lantai dalam posisi miring kemudian peganglah dengan cara bagian tangan antara ibu jari dengan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai yang sempit. Raket dipegang tanpa diubah-ubah (statis). Hal yang perlu diperhatikan adalah letak ibu jari tidak melebihi dan tidak juga kurang dari jari telunjuk.

Beberapa keuntungan menggunakan pegangan *forehand* adalah sebagai berikut.

a) Terjaminnya rasa aman karena raket dipegang dengan seluruh telapak tangan, pegangan terasa lebih kuat dan tidak mudah lepas.

b) Memudahkan pemain untuk melakukan gerakan pukulan terhadap bola yang datangnya ke sebelah kanan badan sehingga pukulan akan dapat dilakukan dengan cermat, baik kecepatan bola maupun sasarannya.

c) Pemain yang bermain dengan pegangan *forehand* ini tidak perlu memutar-mutar pegangan. Oleh karena itu, kesalahan menempatkan posisi daun raket terhadap bola lebih kecil.

3) Pegangan *Backhand*

Caranya sebagai berikut.

Pegangan *backhand* merupakan jenis pegangan lanjutan dari pegangan *forehand,* yaitu dengan cara memutar raket seperempat putaran ke kiri, posisi ibu jari agak dekat dengan daun raket, atau cara memegang raket dengan jalan menempelkan penampang ibu jari pada permukaan tangkai raket yang terlebar.

Keuntungan pegangan ini adalah hasil pukulan sulit diduga karena selain pukulan bola bisa keras juga arah bola lebih terkontrol. Sebaliknya, kelemahannya adalah agak kesulitan untuk mengembalikan bola *smash* yang datangnya ke arah kanan badan, atau bola *smash* yang menuju badan antara bahu dan pinggang sebelah kanan.

4) Pegangan Campuran (*Combination Grip*)

Caranya sebagai berikut.

Cara memegang raket dengan mengubah cara pegangan raket sesuai dengan datangnya bola dan jenis pukulan. Pegangan campuran ini merupakan kombinasi antara *forehand grip* dan *backhand grip*, yaitu dari pegangan *backhand* dengan menggeser sedikit ibu jari ke kiri atau hal ini hampir sama seperti cara *forehand grip*, tetapi setelah dimiringkan, tangkai (*handle*) dipegang seperti pada saat berjabat tangan.

b. Teknik Dasar Memukul Bola

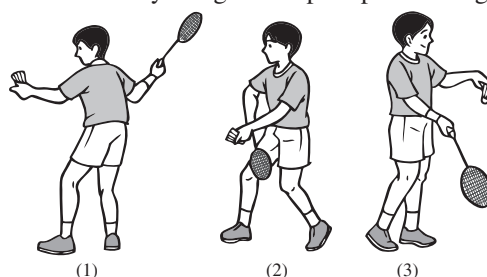
Berikut ini teknik dasar memukul bola.

1) Servis

Servis dapat dilakukan dengan tiga cara sebagai berikut.

a) Servis panjang (*long service*).
Servis panjang dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan ke bagian belakang atas lapangan permainan lawan.

b) Servis pendek (*short service*).
Servis pendek diarahkan ke bagian depan lapangan lawan dan biasanya dilakukan pada permainan ganda.

c) *Flick service*.
Flick service adalah cara yang dilakukan seperti servis pendek, namun pada saat hampir menyentuh kok secara tiba-tiba pergelangan tangan dilecutkan sehingga laju *shuttlecock* menjadi kencang dan melambung ke bagian belakang daerah servis. Jenis servis ini banyak digunakan pada permainan ganda.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.9 Teknik servis, seperti servis panjang (1), servis pendek (2), dan *flick service* (3).

Gelanggang Olahraga

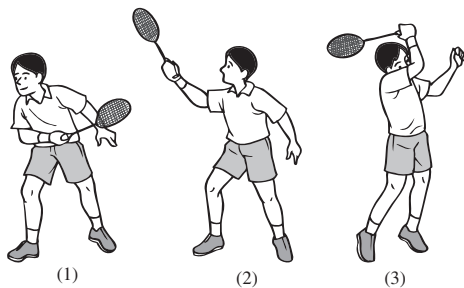
Lakukan latihan teknik dalam permainan bulu tangkis
1. servis panjang (*long service*);
2. servis pendek (*short service*);
3. *flick service*!

Kaleidoskop Olahraga

Dalam ajang perebutan Piala Sudirman yang dimulai sejak tahun 1989, tim Indonesia hanya satu kali memenangkan piala tersebut pada tahun 1989. Tim negara lain yang juga pernah berhasil meraih juara dalam ajang Piala Sudirman adalah Cina sebanyak 5 kali dan Korea Selatan sebanyak 4 kali.

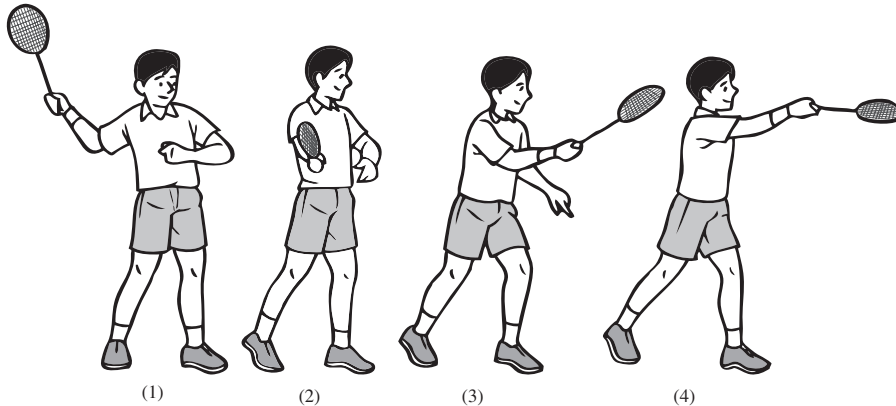
Sumber: *www.bulutangkis.com*

2) Lob
Pukulan lob dapat dilakukan baik dari bawah atau dari atas kepala. Pukulan lob sangat penting bagi pola pertahanan ataupun pola penyerangan.
Ada beberapa jenis lob, yaitu sebagai berikut.

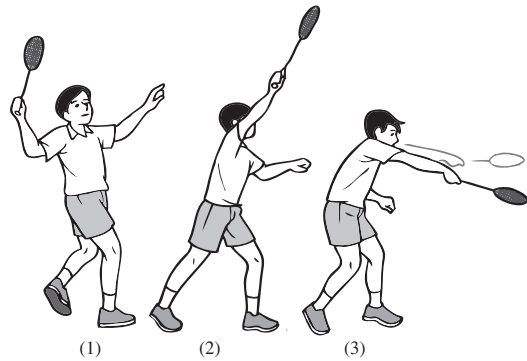
a) Lob Serang
Lob serang ada dua macam, yaitu dari atas dan dari bawah. Lob serang dari atas adalah bola diambil dari depan badan atas kepala, dilambungkan rendah dan cepat. Lob serang dari bawah adalah bola diambil dari bawah, dilambungkan agak rendah dan cepat. Tujuan dari lob serang adalah digunakan untuk menyerang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.10 Pukulan lob.

b) Lob Penangkis
Lob penangkis dari atas adalah bola diambil dari depan badan di atas kepala, dilambungkan tinggi dan jauh sampai garis belakang. Sebaliknya, pada lob penangkis dari bawah, bola diambil dari bawah, dilambungkan tinggi dan jauh ke belakang. Tujuan dari lob penangkis adalah untuk mempertahankan serangan.

3) *Drive*
Pukulan ini biasa digunakan untuk menekan lawan atau untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan bola-bola melambung sehingga lawan tidak mendapat kesempatan menyerang dengan pukulan *overhead*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.11 Pukulan *drive.*

4) *Dropshot*
Pukulan ini dilakukan dengan tujuan menempatkan bola secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan. *Dropshot* dapat dilakukan dari bagian atas dan bagian bawah. *Dropshot* atas terdiri atas dua macam, yaitu *dropshot* penuh dengan arah yang menukik tajam dan digunakan pada permainan tunggal, dan *dropshot* potong, yaitu gerakan raket menyentuh bola tanpa menahan gerak tersebut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.12 Pukulan *dropshot.*

Pojok Komentator

Menurutmu, manakah pukulan *dropshot* yang menguntungkan untuk permainan tunggal?

5) *Smash*

Smash adalah pukulan yang dilakukan dengan cepat dan sekeras-kerasnya ke arah bawah lapangan lawan. Ada beberapa macam pukulan *smash*, yaitu sebagai berikut.

a) *Smash* penuh.

Smash penuh ini dilakukan dengan daun raket seluruhnya dan dilakukan dengan sekuat tenaga.

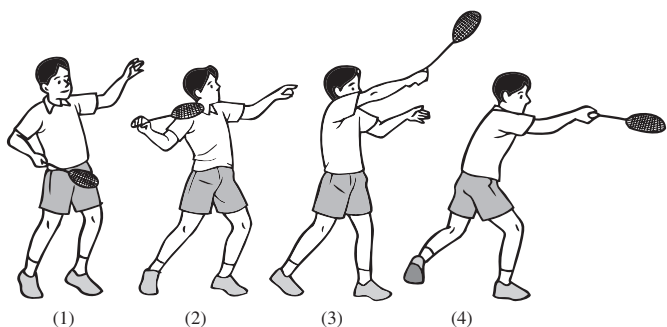
b) *Smash* potong.

Smash ini kurang keras jika dibandingkan dengan *smash* penuh, tetapi *shuttlecock* lebih tajam dan lebih terarah dan dilakukan secara menyilang (*cross smash*).

c) *Around the head smash.*

Men-*smash* di depan pundak kiri atau bahkan lebih ke kiri, yaitu *smash* dengan memutar mengitari atas kepala. *Around the head smash* sangat memerlukan keterampilan gerak pergelangan tangan dan keseimbangan badan untuk menjaga posisi agar bisa tetap berdiri dengan tegak dan tidak sempoyongan.

d) *Backhand smash.*

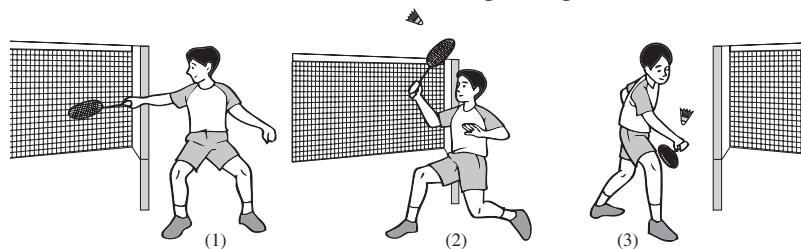
Backhand smash, yaitu *smash* yang dilakukan dari sebelah kiri dan mengutamakan keterampilan pergelangan tangan. *Backhand smash* ini sangat cocok untuk menyambar *shuttlecock* yang meluncur tanggung di dekat net.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.13 Pukulan *smash.*

c. **Permainan Net *(Net Play)***

Pukulan-pukulan dalam permainan net merupakan pukulan-pukulan yang sangat sulit dalam permainan bulu tangkis. Hal ini dikarenakan permainan net ini banyak memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan (*feeling*). Faktor tenaga tidak diperlukan sama sekali, akan tetapi perasaan tenang sangat menentukan keberhasilan pukulan net. Beberapa prinsip permainan net adalah

1) *shuttlecock* harus diambil di atas atau setinggi mungkin;
2) lambungan *shuttlecock* harus serendah mungkin dengan net;
3) jatuhnya bola harus serapat mungkin dengan net.

shuttlecock harus diambil sewaktu masih di atas karena apabila diambil setelah *shuttlecock* di bawah akan memperlambat tempo permainan dan dapat memberi kesempatan kepada lawan untuk maju mengambil *shuttlecock*. Jatuhnya *shuttlecock* dibuat serapat mungkin dengan net sehingga lawan kesulitan untuk mengembalikannya. Karena terlalu mepet dengan net maka pengembalian *shuttlecock* lawan ada kemungkinan tanggung dan dapat dengan mudah kita sambar bola tersebut untuk mendapatkan poin.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.14 Pukulan net.

d. **Menerapkan Peraturan Permainan Bulu Tangkis**

Peraturan dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut.

1) Pemain (*player*) dalam bulu tangkis terdiri atas
   a) pemain tunggal (*single*);
   b) pemain ganda (*double*);
   c) pemain ganda campuran (*mixed double*).
2) Pertandingan dipimpin oleh seorang wasit dibantu oleh empat hakim garis. Apabila bola ke luar garis, isyarat yang ditunjukkan hakim garis adalah merentangkan kedua tangannya ke samping.
3) Sebelum permainan dimulai, diadakan undian (*toss*) terlebih dahulu untuk menempatkan atau melakukan servis terlebih dahulu bagi regu yang memenangkan undian/*toss*.
4) Perhitungan (*scoring*) dalam bulu tangkis memiliki ketentuan sebagai berikut.
   a) Dilakukan dengan dua kali kemenangan.
   b) Sejak 1 Februari 2006, seluruh partai permainan memakai sistem ”pemenang dua dari tiga set” (*best of three*) yang masing-masing diraih dengan mencapai 21 poin secara *rally point*.

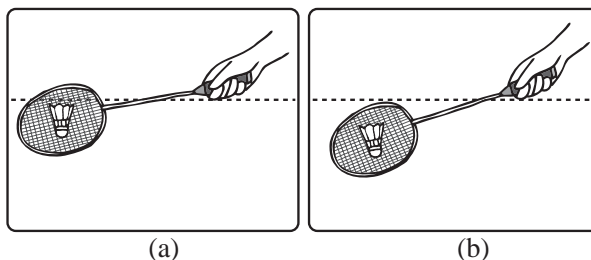
Tips

Salah satu teknik permainan bulu tangkis adalah melakukan pukulan diperlambat dan dipercepat agar lawan jemu atau sulit untuk memainkan bola.

- Jika lawan mempunyai tipe menyerang/*smash* diajak bermain net dan lob-lob panjang.
- Jika menghadapi lawan yang ulet, ajaklah bermain cepat.

Hal ini dilakukan agar mudah untuk mencari nilai.

5) Jika pihak server melakukan kesalahan maka penerima server dinyatakan pindah bola dan mendapat nilai satu poin.
6) Jika penerima server melakukan kesalahan maka pemain server mendapat nilai satu poin.
7) Server melakukan kesalahan jika:
   a) letak *suttlecock* pada saat dipukul lebih tinggi dari pinggang server, atau
   b) pada saat *shuttlecock* dipukul, badan raket tidak diarahkan ke bawah sedemikian rupa sehingga seluruh bagian kepala raket tidak secara jelas dan nyata berada di bawah tangan *server* yang sedang memegang raket.

(a) (b)

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.15 *Service* salah (a) dan *service* betul (b).

Aspek Keselamatan Olahraga

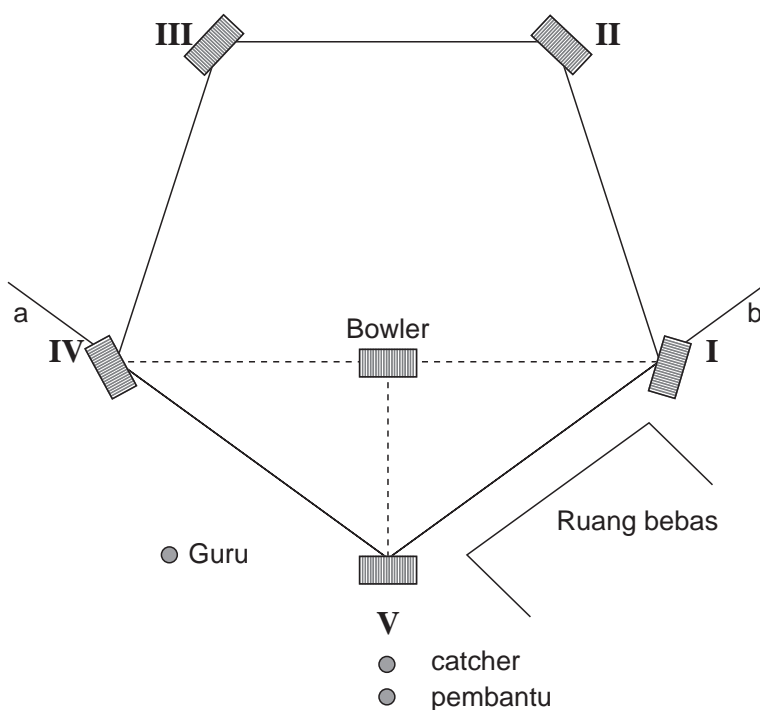
Bulu tangkis termasuk permainan yang dibatasi net, artinya tidak ada kontak tubuh dengan lawan secara langsung. Namun, hal itu tetap saja memungkinkan timbulnya cedera. Untuk itu, ada enam langkah mencegah cedera dalam bermain bulu tangkis, yaitu pemanasan, pemakaian sepatu bulu tangkis yang permukaan tapaknya dari bahan karet, perhatikan kondisi lapangan (lapangan harus bebas dari air), perhatikan gerak tubuh dengan kecepatan tinggi, perhatikan raket teman kalian (jika bermain ganda), dan lakukan peregangan seusai bermain.

C. *Rounders*

Permainan *rounders* adalah permainan bola kecil yang dilakukan secara beregu.

1. Lapangan

a. Berbentuk segi lima dengan ukuran sisi 15 m.
b. *Base* untuk hinggap berjumlah lima buah, yaitu I, II, III, IV, dan V (seperti dalam gambar).
c. Jarak antara *bowler* ke *base* V = 9 m.
d. Jarak dari *bowler* ke *base* IV dan I masing-masing 12 m.
e. *a* adalah garis salah (ada dua).
   1) *Catcher*
   2) Pembantu

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.16 Lapangan *rounders*.

Rubrik Olahraga

Permainan *rounders* adalah permainan yang dilakukan dengan cara memukul bola dan berusaha berlari melewati tiang hinggap I, II, III, IV, dan V.

2. Teknik Dasar Permainan *Rounders*

a. Memukul

Ada beberapa macam pukulan dalam permainan *rounders*, antara lain:

1) pukulan jauh melambung ke belakang,
2) pukulan mendatar, dan
3) pukulan ke bawah.

Untuk dapat memukul dengan baik, perlu memperhatikan beberapa faktor sebagai berikut.

- Sikap badan membengkok.
- Kaki kiri sedikit dibuka.
- Waktu memukul dapat diikuti badan sedikit memutar.

b. Melempar

Ada beberapa macam lemparan dalam permainan *rounders*, antara lain:

1) lemparan melambung,
2) lemparan mendatar, dan
3) lemparan menyusur tanah.

Untuk dapat melempar dengan baik, perlu memperhatikan beberapa faktor sebagai berikut.

- Kaki kanan sedikit ditarik ke belakang.
- Berat badan diletakkan pada kaki kanan.
- Badan sedikit serong.
- Waktu melempar dapat diikuti dengan melangkahkan kaki ke depan satu langkah.

Tips

Untuk dapat menciptakan poin kemenangan dalam suatu pertandingan diperlukan penguasaan teknik dasar gerakan memukul, melempar, dan menangkap yang baik.

c. Menangkap

Macam-macam teknik menangkap dalam permainan *rounders*:

1) menangkap dengan dua tangan, dan
2) menangkap dengan satu tangan.

Untuk dapat menangkap secara baik, perlu memperhatikan hal-hal di bawah ini.

- Sikap badan dan pandangan ke arah datangnya bola.
- Sikap tangan menyesuaikan dengan arah datangnya bola.
- Pada saat bola menyentuh telapak tangan, tangan ditarik mengikuti arah bola dengan jari tangan dirapatkan.

3. Bermain dengan Menerapkan Peraturan Permainan

a. Pemain

Dalam permainan *rounders*, pemain dibedakan menjadi dua macam.

1) Regu Pemukul

   Regu pemukul ialah regu yang mendapatkan giliran untuk memukul. Giliran memukul bola dimulai dari pemukul nomor 1. Setelah pukulan baik/betul pemukul harus lari ke tempat hinggap (*base* I) lalu, pemukul harus menyentuh *base* yang dilaluinya. Kemudian, ganti giliran pemukul nomor 2 untuk memukul bola, dan demikian untuk seterusnya.

2) Regu Lapangan

   Regu lapangan harus berusaha secepat mungkin untuk mematikan regu pemukul supaya lekas mengganti sebagai regu pemukul.

   Regu lapangan dibagi empat macam, yaitu:

   a) *bowler* (pelambung);
   b) *catcher* (penjaga *base* V) dan seorang pembantu;
   c) *baseman* (penjaga *base*);
   d) penangkap bola (penjaga lapangan lainnya).

b. Bola Mati

Bola dinyatakan mati jika

1) membawa bola dengan menginjak *base* (membakar);
2) meng-tik, yaitu membawa bola, lalu menyentuhkan kepada pelari.

c. Hak Memukul

1) Setiap pemain (pemukul) berhak memukul bola sebanyak tiga kali. Akan tetapi, bila pukulan pertama atau kedua sudah baik/betul maka ia harus lari ke *base* I dan seterusnya.
2) Jika pukulan ketiga juga salah, pemukul harus memukul lagi sampai pukulan betul atau sama sekali tidak kena.
3) Jika lambungan baik/betul tidak dipukul, dinyatakan sudah memukul.

d. Pukulan

Pukulan dibagi menjadi dua macam.

1) Pukulan betul
   Pukulan dianggap betul jika bola jatuh atau ditangkap pemain atau mengenai pemain di dalam lapangan, atau bola jatuh antara kedua garis salah.
2) Pukulan salah
   Pukulan di mana bola jatuh atau ditangkap pemain atau mengenai pemain yang berdiri di luar garis salah.

e. Lambungan

Lambungan dibagi menjadi dua macam.

1) Lambungan betul
   Lambungan dikatakan betul jika bola jatuh tepat di atas base V (*home base*) dengan ketinggian antara lutut dan bahu si pemukul waktu berdiri tegak.
2) Lambungan salah
   Lambungan dikatakan salah jika tidak memenuhi syarat-syarat lambungan di atas. Jika lambungan betul maka wasit akan berseru *strike*, jika lambungan salah maka wasit akan berseru *ball*.

f. Pelari

1) Setiap pelari harus lari di luar garis lapangan.
2) Setiap *base* (tiang hinggap) hanya boleh untuk berdiri satu orang saja.
3) Pelari tidak mendahului pelari di mukanya.
4) Pelari yang sudah mati harus menyelesaikan perjalanannya sampai tempat hinggap V karena dalam keadaan ini pelari masih dapat mati lagi.

g. Pelambung *(Bowler)*

1) Melambungkan bola dari tempatnya dengan cara ayunan tangan dari bawah ke tempat *base* V.
2) Selama persiapan melambung hingga bola terlepas dari tangan, harus berhubungan dengan tempatnya.
3) Tidak boleh mengadakan gerak tipu.

4) Tidak boleh memberi putaran pada tangan dan memutar lengannya lebih dari 360º, sebelum bola dilambungkan.

h. Penjaga Belakang

Tugasnya menangkap bola yang dilambungkan oleh *bowler*, membakar, dan meng-tik.

i. Penjaga Tempat Hinggap *(Baseman)*

Bertempat di setiap *base*, diperbolehkan meng-tik dan membakar.

j. Nilai

1) Seorang pelari mendapatkan nilai 1 jika pukulannya betul/tidak kena sampai di *base* I, dapat kembali masuk ke ruang bebas, dan selama dalam perjalanan tidak membuat mati.
2) Seorang pelari mendapatkan nilai tambahan 1 jika dengan pukulannya sendiri dapat melewati semua *base* yang dilaluinya sebelum mati (di-tik/dibakar).
3) Mendapatkan nilai 6 bila *run* di dalam permainan *rounders*.
4) Seorang pemain dianggap mati jika
   a) tempat hinggap yang dituju sudah dibakar sebelumnya (mati 1);
   b) lari di dalam lapangan (mati 1);
   c) tidak menyentuh tempat hinggap yang dilaluinya (mati 1);
   d) di-tik sebelum hinggap (mati 1);
   e) kayu pemukul terlepas (mati 2);

k. Pergantian Bebas

Pergantian bebas terjadi jika sudah terjadi 6 kali mati atau 5 kali tangkap bola.

l. Lama Permainan

Lama permainan ditentukan oleh *inning* (waktu). *Inning* ialah satu kali menjadi regu pemukul dan satu kali menjadi regu lapangan.

Pojok Komentator

Mengapa regu lapangan harus berusaha secepat mungkin untuk mematikan regu pemukul dalam permainan *rounders*?

Gelanggang Olahraga

Lakukan latihan mengumpan bola sesuai dengan teknik yang benar!

Ringkasan

1. Permainan bola bakar atau *slagball* adalah permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu (regu pemukul dan regu penjaga), masing-masing regu terdiri atas 12 orang, cara memainkan bola adalah dipukul dengan menggunakan alat pukul, kemudian berusaha berlari melewati tiang hinggap I, II, III, IV, V, dan VI serta memasuki ruang bebas dengan selamat untuk mendapatkan nilai. Lapangan permainan bola bakar berbentuk segi enam beraturan dengan sebuah tiang hinggap pada tiap-tiap sudut.
2. Bulu tangkis adalah suatu permainan yang setiap pemainnya memerlukan bantuan sebuah raket. Sebagai pengganti bola dipergunakan sebuah kok (*shuttlecock*) yang dipukul secara bergantian oleh setiap pemain yang sedang bertanding. Teknik dasar memukul bola dalam permaian bulu tangkis: pukulan servis, pukulan lob, *drive*, *dropshot,* dan *smash.*
3. *Rounders* adalah permainan beregu dengan lapangan berbentuk segi lima dengan ukuran sisi 15 m. Dalam lapangan terdapat *base* untuk hinggap berjumlah 5 buah yaitu: I, II, III, IV, dan V. Teknik Dasar permainan *rounders*, antara lain memukul, melempar, dan menangkap bola. Dalam permainan *rounders,* pemain dibedakan menjadi dua macam, yaitu regu pemukul dan regu lapangan. Regu pemukul ialah regu yang mendapatkan giliran untuk memukul. Sebaliknya regu lapangan harus berusaha secepat mungkin untuk mematikan regu pemukul supaya lekas mengganti sebagai regu pemukul. Regu lapangan dibagi 4 macam, yaitu: *bowler* (pelambung), *catcher* (penjaga *base* V) dan seorang pembantu, *baseman* (penjaga base), penangkap bola (penjaga lapangan lainnya).

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Permainan bola bakar merupakan permainan bola kecil beregu yang tiap regunya terdiri atas ....
   a. 9 pemain
   c 11 pemain
   b. 10 pemain
   d. 12 pemain
2. Berikut ini *bukan* merupakan teknik dasar dalam permainan bola bakar adalah ....
   a. membakar
   c. memukul
   b. melempar
   d. menyembunyikan
3. Jika seorang pemain dapat kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri secara langsung maka disebut ....
   a. *off*
   c. *double*
   b. *in*
   d. *run*
4. Berikut ini adalah teknik dasar yang harus dikuasai pemain bulu tangkis, *kecuali* ....
   a. servis
   c. memblok bola
   b. men-*smash*
   d. menge-*lob* bola
5. Servis dengan pukulan lambung tinggi ke belakang disebut ....
   a. *flick service*
   c. *drive service*
   b. *lob service*
   d. *forehand service*
6. Pukulan lob dibedakan menjadi dua macam, yaitu ....
   a. lob panjang dan lob pendek
   b. lob depan dan lob belakang
   c. lob menyerang dan lob belakang
   d. lob serang dan lob penangkis

7. Pemain dalam permainan *rounders* dibedakan menjadi regu, yaitu ....
   a. pelari dan pemukul
   b. pelari dan pelempar
   c. pemukul dan pelempar
   d. pemukul dan lapangan
8. Regu yang mendapat giliran untuk memukul dalam permainan *rounders* disebut regu ....
   a. pelari c. pelempar
   b. pemukul d. penembak
9. Regu yang harus berusaha secepat mungkin untuk mematikan regu pemukul dalam permainan *rounders* disebut regu ....
   a. lapangan c. pelempar
   b. pemukul d. penembak
10. Berikut ini *tidak* termasuk regu lapangan dalam permainan rounders adalah ....
   a. pelambung c. penangkap
   b. *catcher* d. *baseman*

Uraian

Petunjuk: jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Bagaimana penilaian dalam permainan bola bakar?
2. Apa yang dimaksud dengan servis pada permainan bulu tangkis?
3. Jelaskan cara melakukan *smash* dalam permainan bulu tangkis!
4. Jelaskan macam-macam pukulan lob dalam permainan bulu tangkis!
5. Sebutkan dan jelaskan tiga teknik dasar permainan *rounders*!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimana perasaan kalian jika tim bola bakar sekolah kalian mengalami kekalahan atau kemenangan dalam pertandingan bola bakar antarsekolah?
2. Uraikan selain persiapan teknik dan latihan, persiapan apa saja yang kalian siapkan untuk mengikuti pertandingan bulu tangkis nomor ganda?
3. Bagaimana tanggapan kalian jika ada anggota tim *rounders* melakukan kesalahan sehingga membuat tim kalian kalah?

C. Uji Psikomotorik

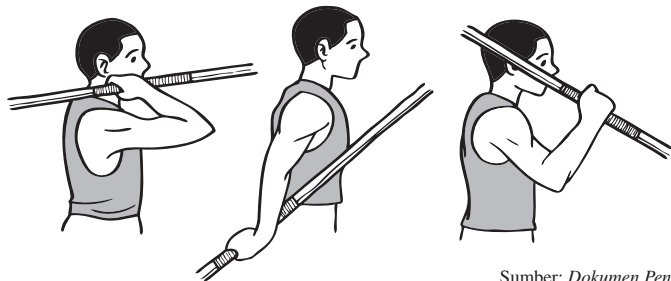
Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan teknik bermain bola bakar dengan baik!
2. Praktikkan teknik bermain bulu tangkis nomor tunggal dengan teknik yang baik!
3. Praktikkan cara bermain *rounders* dengan permainan yang sederhana!

Refleksi

1. Sudahkah kalian menguasai teknik permainan bola bakar, teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis, dan teknik dasar permainan *rounders*?
2. Tulislah kesulitan-kesulitan yang kalian temui dalam melakukan latihan. Diskusikan dengan teman-teman atau tanyakan kepada guru pengajarmu!

Pelajaran III

Atletik

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Lempar lembing dan lompat jauh merupakan olahraga atletik. Olahraga ini dapat dilakukan oleh berbagai usia, baik laki-laki maupun perempuan. Teknik lempar lembing merupakan gerakan yang paling alami dari keempat nomor lempar, dan remaja yang biasa melempar bola dengan baik, biasanya tidak mengalami kesulitan yang berarti untuk mengetahui dasar memegang lembing. Dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh adalah teknik menggantung dan teknik menendang (berjalan di udara). Teknik menendang lebih terkenal, tetapi kedua teknik telah digunakan oleh atlet-atlet elit untuk mencapai jarak lebih dari 8.83 meter (29 kaki).

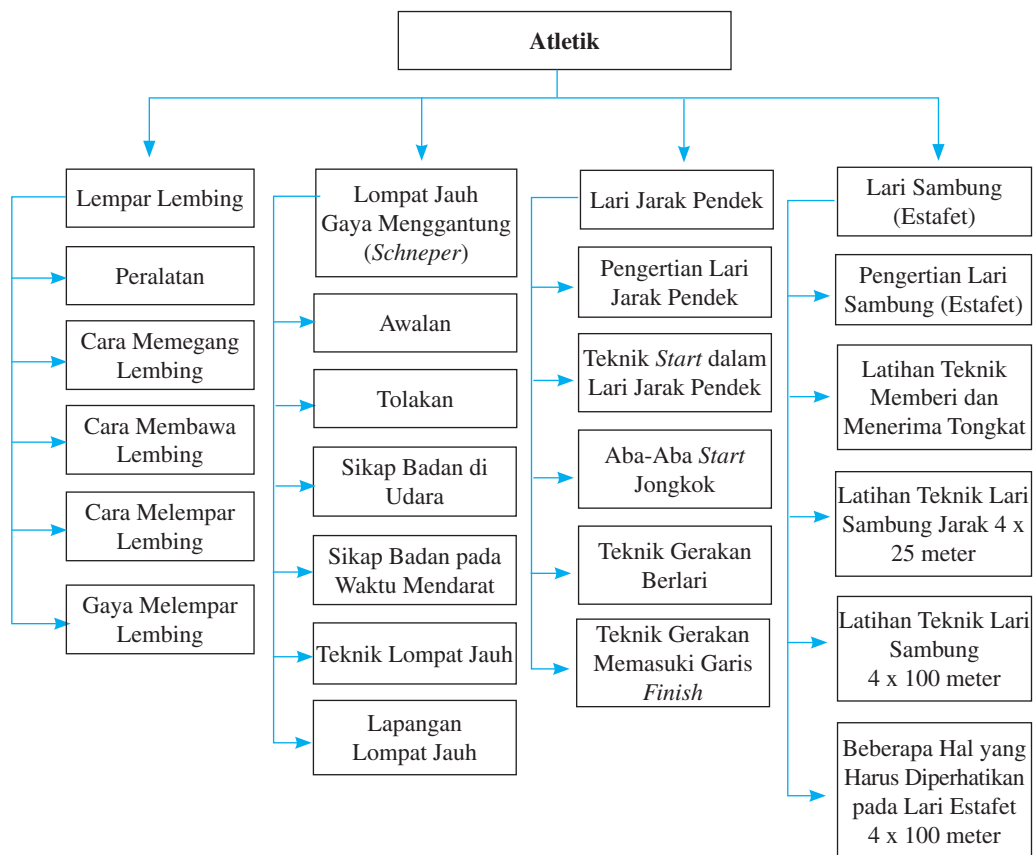
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi atletik nomor lempar lembing, lompat jauh, dan lari, siswa diharapkan dapat

- melakukan lempar lembing sesuai dengan peraturan yang sebenarnya;
- melakukan lompat jauh sesuai dengan peraturan yang sebenarnya;
- melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek;
- melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari sambung.

Motivasi Belajar

Atletik merupakan salah satu olahraga dengan berbagai cabang, antara lain nomor lempar, lompat, dan lari. Lempar lembing, lompat jauh, lari jarak pendek, dan lari sambung merupakan sebagian kecil dari nomor olahraga atletik tersebut. Nomor olahraga atletik sangat menarik untuk dilakukan karena di dalamnya terdapat berbagai macam jenis olahraga yang dapat bermanfaat bagi kesehatan.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Lempar Lembing
- Lompat Jauh
- Lari Jarak Pendek
- Lari Sambung

Cabang olahraga dalam atletik sangat beragam. Berikut ini kalian akan mempelajari tentang lempar lembing, lompat jauh gaya menggantung, dan lari (jarak pendek dan estafet).

A. Lempar Lembing

Lembing pada masa lampau terbuat dari kayu dengan ujung dari besi dan sosok. Untuk membawanya sangat berat, kemudian diganti dengan kayu ringan dari Swedia, dan berubah lagi menjadi lembing modern yang terbuat dari logam dan serat kaca (*fiber-glass*).

1. Peralatan

Peralatan lembing yang dipergunakan dalam olahraga lempar lembing memiliki ketentuan berikut.

a. Bagian lembing terdiri atas tiga bagian.
   1) Mata lembing.
   2) Badan lembing dibuat dari metal dan pada ujung depan terpasang kokoh sebuah mata lembing yang runcing.
   3) Tali pegangan (melilit pada lembing) berada di titik pusat gravitasi dan tidak melebihi garis tengah badan lembing dari 8 mm. Lilitan tali pegangan lembing harus sama tebal dan bergigi tanpa sabuk atau benjolan.

b. Ukuran panjang dan berat lembing adalah sebagai berikut.
   1) Putra : panjang : 2,6 – 2,7 meter.
      berat : 800 gram.
   2) Putri : panjang : 2,2 – 2,3 meter.
      berat : 600 gram.

2. Cara Memegang Lembing

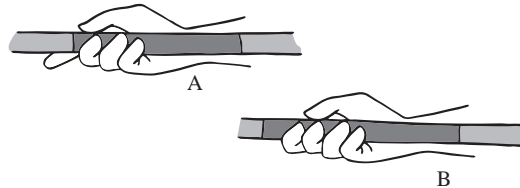
Tips

Pada prinsipnya, dalam memegang lembing adalah sebagai berikut.
1. Lembing dipegang berada pada telapak tangan.
2. Bagian lembing dipegang pada lilitan dengan tujuan lembing harus seimbang (dalam lomba resmi, lembing tidak ada lilitannya).
3. Pegangan harus ditekan agar kuat.

Ada dua cara memegang lembing yang banyak digunakan oleh pelempar lembing, yaitu sebagai berikut.

a. Cara Finlandia dengan cara sebagai berikut.
   Jari tengah melingkari pegangan lembing pada tepi belakang dan bersentuhan dengan ibu jari yang lurus memegang di tempat itu juga.
   1) Jari telunjuk memegang lembing di belakang pegangan agak lurus dan segaris dengan lengan.
   2) Dua jari yang lain berimpit dan melingkari pegangan lembing agak renggang dengan jari tengah. Dengan cara itu tarikan pada bagian tepi belakang pegangan lembing dilakukan oleh jari tengah (gambar A).

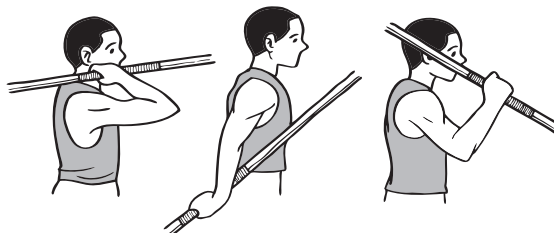
b. Cara Amerika dengan cara sebagai berikut.
   1) Jari telunjuk memegang bagian belakang lembing.
   2) Ibu jari dalam keadaan lurus diletakkan pada lembing di belakang tepi pegangan.

3) Tiga jari yang lain berimpit agak renggang dengan jari telunjuk memegang pada pegangan lembing. Dengan cara ini yang memegang peranan dalam melempar adalah jari telunjuk (gambar B).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.1 Cara memegang lembing.

3. Cara Membawa Lembing

Ada tiga cara membawa lembing sewaktu melakukan awalan. Pelempar dapat memilih salah satu yang sesuai dengannya. Berikut ini cara membawa lembing.

a. Dibawa di atas bahu dengan mata lembing mengarah serong ke atas. Cara ini umumnya digunakan oleh yang menggunakan awalan dengan gaya jingkat atau gaya Amerika atau *American Hop* (gambar A).
b. Dibawa di muka bahu dengan mata lembing mengarah serong ke bawah. Cara ini banyak digunakan oleh pelempar yang menggunakan awalan langkah silang atau gaya Finlandia (gambar B).
c. Dibawa dengan lembing di bawah. Lengan kanan yang memegang lembing lurus ke bawah maka lembing arahnya serong ke atas, ekor lembing dekat tanah.
   Cara membawa ini untuk memudahkan pelempar memperoleh posisi siap melakukan lemparan setelah melakukan awalan (gambar C).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

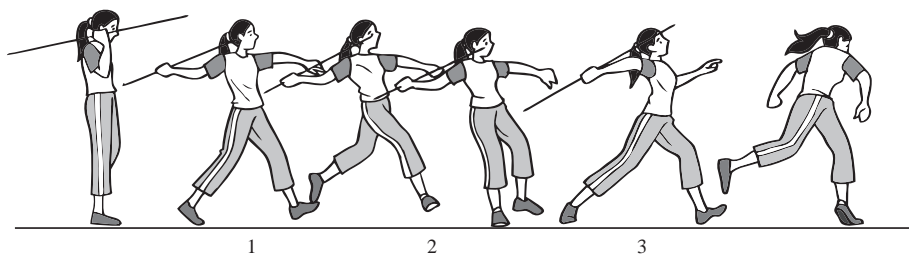
Gambar 3.2 Cara membawa lembing.

4. Cara Melempar Lembing

Cara melempar lembing dapat dilakukan dengan cara; atlet berlari sambil membawa lembing di atas kepala dengan lengan ditekuk, siku menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap ke atas. Posisi lembing berada sejajar di atas garis paralel dengan tanah. Panjang awalan rata-rata 30 m. Awalan pendahuluan biasanya dimulai ketika atlet tiba di tempat yang telah diberi tanda sebelumnya (*check mark*).

5. Gaya Melempar Lenting

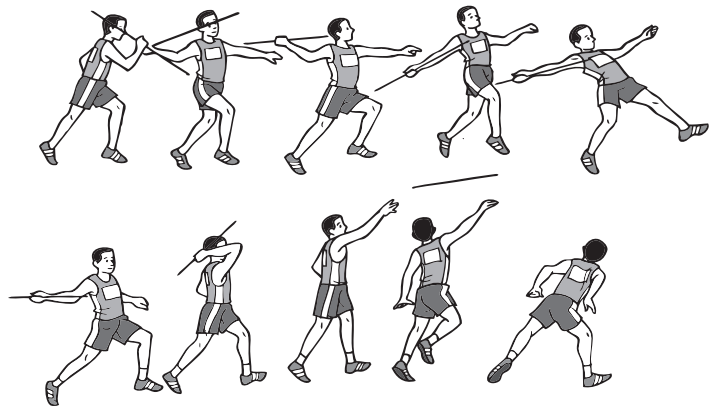
a) Gaya Jingkat (*Hop Step*)

Pada permulaan lari awalan, lembing dibawa setinggi kepala dengan lengan bengkok siku menghadap ke atas. Kemudian berlari secepat-cepatnya, pada saat kaki kiri sampai pada tanda (*check mark*) yang telah ditentukan, tangan kanan telah mulai sedikit diluruskan ke belakang bawah. Kemudian, kaki kanan melangkah dan mendarat maka dengan tumpuan kaki kanan gerakan berjingkat dilakukan, mendarat dengan kaki kanan terlebih dahulu dan kaki kiri langsung ditarik selebar dan sejauh mungkin.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.3 Lempar lembing dengan gaya jingkat.

b. Gaya Silang (*Cross Step*)

1) Dengan permulaan berlari, lembing dibawa setinggi kepala dengan lengan bengkok, siku menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap ke atas.
2) Lembing sejajar dengan tanah, lintasan awalan kurang lebih 30 m termasuk ”langkah silang”, langkah akhir dimulai sejak pelempar sampai pada tanda (*check mark*) yang dipasang sebelumnya.
3) Kaki kanan melompat kuat dibantu dengan kaki kiri mengangkat panggul ke depan atas disertai dengan panggul dan badan diputar ke kiri. Lengan kiri dari posisi terangkat di muka dada lalu digerakkan ke samping kiri. Kepala menghadap ke arah lemparan agak menengadah, pandangan agak ke atas.
4) Didahului siku kanan, lembing dilemparkan sekuat-kuatnya dengan sudut lemparan kurang lebih 40^o disertai dengan badan yang dicondongkan ke depan mengikuti ayunan lengan melempar lembing, lepasnya lembing kira-kira di atas depan dari bahu kanan.
5) Lepasnya lembing diikuti dengan kaki kanan melangkah di muka. Gerakan ini merupakan langkah yang kelima gaya Finlandia. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditegakkan ke belakang dan tetap terangkat untuk memberikan keseimbangan pada kaki kanan yang harus berjingkat-jingkat dalam usahanya mengerem lajunya awalan.

6) Keluar dari lintasan setelah lembing yang dilempar jatuh. Dari posisi berdiri ia meninggalkan lintasan. Lemparan dianggap tidak sah kalau setelah melempar dan lembing belum jatuh ke tanah, ia telah meninggalkan lintasan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.4 Lempar lembing gaya silang.

Pojok Komentator

Menurutmu, mengapa lembing harus dipegang di bagian tengah atau tempat lilitan?

Gelanggang Olahraga

Lakukan lempar lembing gaya jingkat.
Perhatikan cara memegang lembing, cara awalan/langkah, dan cara melempar.

B. Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Schneper*)

Tujuan dari nomor lompat jauh adalah mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan lompatan yang jauh, diperlukan latihan penguasaan teknik dasar yang terdiri atas empat macam, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan cara mendarat.

1. Awalan

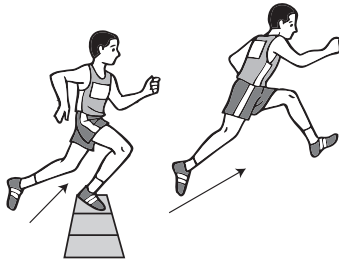
Pojok Komentator

Apakah gerakan awalan sangat berpengaruh terhadap jauhnya jarak yang dihasilkan dalam melakukan lompat jauh?

Awalan, yaitu gerakan lari untuk mendapatkan kecepatan horisontal pada waktu akan menolak. Lari awalan dalam lompat jauh dimulai dari gerakan lambat dan semakin lama semakin dipercepat. Pada langkah akhir ada sedikit penurunan titik pusat gravitasi sebagai persiapan konsentrasi untuk melakukan tolakan. Jarak awalan yang paling ideal dalam lompat jauh adalah antara 30 sampai dengan 40 meter.

Gelanggang Olahraga

Lakukan lari sejauh 20 m dengan kecepatan rendah ke tinggi untuk melatih awalan dalam lompat jauh!

2. Tolakan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.5 Gerakan menolak pada papan tumpu.

Tolakan, yaitu gerakan menolak sekuat-kuatnya pada papan tolak dengan kaki yang terkuat pada saat akan melayang di udara. Agar jarak lompatan yang ditempuh dapat maksimal, saat menolak kaki tumpu harus tepat di atas balok tumpuan. Pada saat menolak hentakan kaki harus terjadi pada sol kaki dengan tumit menyentuh tanah, pinggang sedikit ke depan dengan kaki penolak sedikit bengkok. Kemudian, kaki diluruskan dengan cepat dan kuat sesaat titik pusat gravitasi melewati di atas kaki tumpu.

3. Sikap Badan di Udara

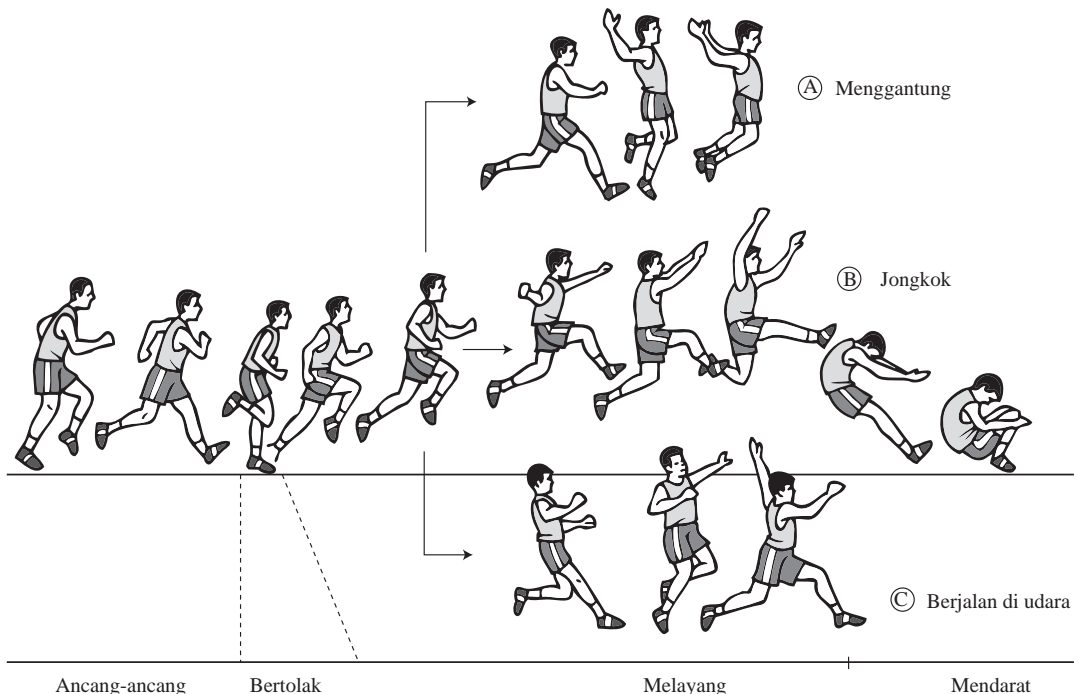
Tips

Melakukan tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan tepat di atas papan tolak dengan kekuatan maksimal.

Sikap badan di udara, yaitu suatu usaha agar badan melayang selama mungkin di udara. Pada saat melayang harus memelihara keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin. Pemilihan sikap melayang di udara didasarkan atas kelincahan gerak seseorang. Pilihan yang mana pun sama baiknya asal benar-benar dikuasai dan bukan menjadi penyebab mendarat dengan cepat sehingga merugikan hasil lompatan.

Ada tiga macam sikap melayang di udara, yang kemudian dikenal dengan gaya lompat jauh, yaitu

a. gaya jongkok (*sit down in the air style*);
b. gaya menggantung/melenting/tegak (*schnepper* atau *hang style*);
c. gaya berjalan di udara (*walking in the air style*).

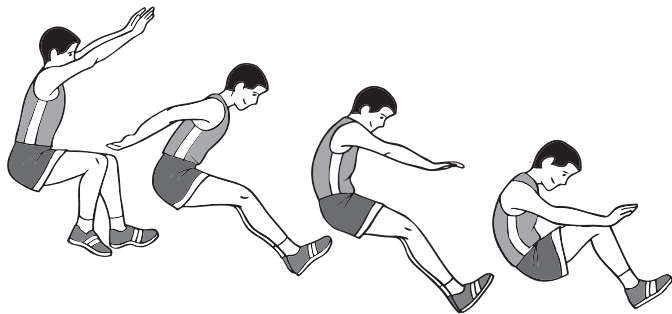
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.6 Gaya dalam lompat jauh.

4. Sikap Badan pada Waktu Mendarat

Pojok Komentator

Menurut kamu, apakah memelihara keseimbangan tubuh di udara dalam melakukan lompat jauh sangat diperlukan?

Sikap badan pada waktu mendarat, yaitu sikap seorang pelompat pada saat mendarat dengan mengusahakan jatuh atau mendarat dengan tetap menjaga keseimbangan badan sehingga tidak jatuh ke belakang. Harus diatur penempatan sikap kedua kaki, pantat dan tangan jangan sampai ke belakang sebab akan merugikan si pelompat. Pendaratan dianggap gagal apabila pelompat menyentuh tanah di luar daerah. Pengukuran dilakukan dari tempat yang paling dekat dengan daerah pendaratan termasuk yang terkena anggota badan di jalur atas lompatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.7 Sikap mendarat dalam Lompat jauh.

5. Teknik Lompat Jauh

Teknik lompat jauh adalah sebagai berikut.

a. Melakukan lari awalan 13 – 20 langkah.
b. Lari awalan harus terkontrol sejak awal sampai saat bertolak dan harus tepat.
c. Berkonsentrasi mempercepat lari pada 4 – 5 langkah terakhir.
d. Kaki penolak menumpu pada balok tumpu mendahului badan.
e. Pelompat mendorong kaki bebas dari kedua lengan diangkat tinggi-tinggi di udara.
f. Paha diangkat ke atas untuk memperoleh jangkauan kaki jauh ke depan saat mendarat.
g. Pada saat akan mendarat, kedua kaki rapat dan ditekuk untuk memberikan kemungkinan badan melewati tumit.

6. Lapangan Lompat Jauh

Lapangan lompat jauh memiliki karakteristik sebagai berikut.

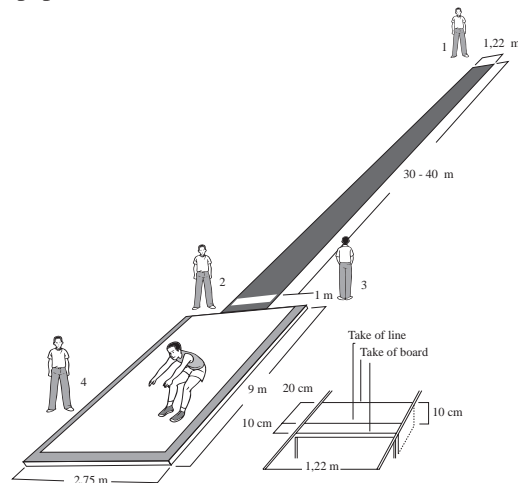
a. Lintasan Awalan

Lebar lintasan awalan minimum 1,22 meter dan panjang 30 – 40 meter.

b. Papan Tolakan

Panjang papan tolakan 1,22 m; lebar 20 m; dan tebal 10 cm. Pada sisi dekat dengan tempat mendarat diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki atlet jika salah menolak. Papan tolakan dicat putih dan ditanam sekurang-kurangnya satu meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.

c. Tempat Mendarat

Lebar minimum 2,75 meter dan jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 9 meter. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus rata dengan sisi atas papan tolakan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.8 Lapangan lompat jauh dan petugas dalam perlombaan.

Gelanggang Olahraga

Praktikkan cara melakukan teknik lompat jauh dengan gaya menggantung (*schneper*)!

Pakar Olahraga

Ni Putu Desy

Ni Putu Desy Margawati adalah atlet lompat jauh dan lompat tinggi galah Indonesia. Ia berhasil mempertahankan medali emas, sekaligus membukukan rekor baru SEA Games. Desy kembali menunjukkan diri sebagai peloncat galah putri terbaik Asia Tenggara pada SEA Games. Loncatan tersebut memperbaiki rekor SEA Games XXI Kuala Lumpur yang ia buat di Kuala Lumpur 2001.

Atlet putri pelompat galah Indonesia ini pun merebut medali emas nomor lompat galah putri cabang atletik *Asian Indoor Games* 2007.

Sumber: *www.indo-latestinfo.com dan www.kompas2.com*

Kaleidoskop Olahraga

Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat akhirnya memiliki sekolah atletik. Sekolah atletik ini ditujukan untuk mendidik kader-kader baru di bidang olahraga atletik.

Sumber: *www.tempointeraktif.com (1Feb'09)*

C. Lari Jarak Pendek

1. Pengertian Lari jarak Pendek

Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah *sprint* atau lari cepat. Pelari jarak pendek disebut *sprinter* yang artinya pelari cepat. Lari jarak pendek adalah jenis lari yang mulai dari awal lari (*start*) hingga akhir lari (*finish*) dilakukan dengan kecepatan yang maksimal. Lari jarak pendek yang biasa diperlombakan adalah lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pelari jarak pendek, yaitu

a. *start* atau pertolakan;
b. teknik gerakan berlari;
c. teknik memasuki garis *finish*.

Rubrik Olahraga

Lari jarak pendek adalah salah satu nomor atletik dengan mengandalkan kekuatan otot kaki. Jarak dalam lari jarak pendek, antara lain 100 m, 200 m , dan 400 m.

2. Teknik *Start* dalam Lari Jarak Pendek

Start berdasarkan kegunaannya dibagi menjadi tiga macam, yaitu *start* berdiri (*standing start*), *start* melayang (*flying start*), dan *start* jongkok (*crouching start*). *Start* berdiri digunakan untuk lari jarak jauh, *start* melayang digunakan untuk lari sambung (estafet) khususnya pelari ke-2, ke-3, dan ke-4, sedangkan *start* jongkok digunakan untuk lari jarak pendek. Sesuai dengan istilahnya, *start* jongkok dilakukan dengan cara berjongkok. *Start* jongkok berdasarkan cara pelaksanaannya dibedakan menjadi tiga, yaitu sebagai berikut.

a. *Start* Pendek (*The Short Start*)

Sikap permulaan adalah berdiri tegak kedua kaki rapat, lengan lurus di samping badan dan pandangan lurus ke depan.

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2) Letakkan ujung jari kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan.
3) Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.
4) Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.

b. *Start* Menengah (*The Medium Start*)

Sikap permulaan adalah berdiri tegak kedua kaki rapat, lengan lurus di samping badan dan pandangan lurus ke depan.

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.
1) Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2) Letakkan lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan.
3) Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.
4) Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.

c. *Start* Panjang (*The Long Start*)

Sikap permulaan adalah berdiri tegak kedua kaki rapat, lengan lurus di samping badan dan pandangan lurus ke depan.

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.
1) Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2) Letakkan lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan.
3) Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.
4) Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.

3. Aba-Aba *Start* Jongkok

a. Bersedia

Setelah mendengar aba-aba "bersedia", pelari melangkahkan salah satu kaki ke depan di belakang garis *start*, dan berjongkok sesuai dengan *start* yang digunakan (*start* pendek, menengah, atau panjang), serta meletakkan kedua tangan (ujung jari-jari) ke tanah.

b. Siap

Setelah mendengar aba-aba "siap", pelari mengangkat pantat sehingga posisi panggul lebih tinggi daripada bahu, sedangkan kepala menunduk dan rileks.

c. Ya atau Bunyi Pistol

Setelah mendengar aba-aba "ya" pelari mendorongkan kaki depan ke balok *start* dan bersamaan dengan itu kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).

Tips

Agar mencapai hasil yang baik dalam lari jarak pendek, lakukan hal-hal berikut.
1. Langkah awal dilakukan dengan agak rileks, mulai mendekati garis *finish* dipercepat.
2. Pelari harus dapat mempertahankan kecepatannya mulai *start* hingga *finish*.

4. Teknik Gerakan Berlari

Dalam berlari jarak pendek perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut.
a. Setelah aba-aba "ya" atau bunyi pistol maka pelari berlari melesat dari balok *start*.
b. Pendaratan kaki pada ujung kaki bagian depan.
c. Sikap badan condong ke depan, pandangan lurus ke depan.
d. Ayun lengan dengan kuat ke depan dada di atas pinggang.
e. Pergelangan tangan lurus dan tangan mengepal.
f. Otot-otot leher rileks dan pada saat berlari menahan napas.

5. Teknik Gerakan Memasuki Garis *Finish*

Pojok Komentator

Menurut kamu, apa yang akan terjadi jika dalam perlombaan atlet tidak melakukan *start* seperti yang ditentukan panitia?

Memasuki garis *finish* adalah hal yang paling penting dalam lari dan merupakan penentu kalah atau menangnya seorang pelari. Ada beberapa teknik memasuki garis *finish* yang biasa digunakan oleh pelari, yaitu

a. lari terus tanpa mengubah sikap lari;
b. dada maju, kedua tangan lurus ke belakang;
c. salah satu bahu maju ke depan (dada diputar ke salah satu sisi);
d. kepala ditundukkan, kedua tangan diayun ke belakang.

Gelanggang Olahraga

Lakukan lari dengan jarak 100 m dan 200 m secara rutin dalam suatu program latihan sesuai dengan teknik yang benar!

D. Lari Sambung (Estafet)

1. Pengertian Lari Sambung (Estafet)

Lari sambung atau estafet adalah bagian dari nomor lari yang diperlombakan dengan beregu. Tiap regu dalam lari sambung (estafet) terdiri atas empat orang pelari.

Lari sambung dibagi menjadi 3 nomor lomba:

- 4×100 meter, putra dan putri
- 4×400 meter, putra

Regu pelari estafet yang efektif harus benar-benar dipilih dari pelari bagi tiap-tiap tahap (misalnya, pelari yang pertama, yang larinya bagus, pelari tikungan yang baik dan sprinter yang tangguh, dan sebagainya).

Rubrik Olahraga

Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor atletik yang dapat dilakukan di berbagai tempat. Selain itu, olahraga tersebut tidak membutuhkan biaya yang cukup banyak untuk melakukannya.

2. Latihan Teknik Memberi dan Menerima Tongkat

Pada lari sambung, terdapat beberapa macam cara dalam pemberian tongkat estafet dari pelari pertama kepada pelari berikutnya. Secara garis besar, cara pemberian tongkat itu ada dua macam.

a. Cara Visual

Pada cara ini, ketika tongkat diberikan penerima melihat atau menoleh ke arah pemberi tongkat estafet. Bentuk pelaksanaanya dapat dibagi menjadi beberapa macam. Sekarang ini yang biasanya dan sering dipakai hanya ada tiga macam, yaitu sebagai berikut.

Tips

Pada saat memberikan tongkat, pemberi tongkat harus dapat memastikan bahwa tongkat yang diberikan pas mengenai sasaran (penerima tongkat).

1) Sebelum tongkat diberikan dengan tangan kiri, penerima telah menoleh ke arah pemberi. Sambil berlari, tangan kanan penerima dijulurkan ke arah pemberi dengan sikap telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari ke bawah rapat, dan ibu jari terbuka. Tongkat diberikan dari atas ke bawah.
2) Seperti pada nomor (1), tetapi tangan kanan penerima menghadap ke belakang ke arah pemberi, keempat jari terbuka ke arah dalam. Tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah ke atas.
3) Hampir sama dengan atas hanya saja di sini lengan penerima dijulurkan serong belakang bawah, telapak tangan menghadap ke belakang serong atas, keempat jari rapat menuju keluar, ibu jari terbuka menuju ke dalam. Tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah ke atas.

b. **Cara Nonvisual**

Dengan cara ini pada saat tongkat diberikan, si penerima tidak melihat ke arah pemberi. Ada beberapa cara melakukannya, tetapi sampai saat ini hanya ada dua macam yang bisa digunakan, yaitu sebagai berikut.

1) Seperti cara visual nomor (3), tetapi tidak melihat ke arah pemberi.
2) Hampir sama dengan di atas, hanya saja cara meluruskan tangan kanan benar-benar menghadap ke atas. Tongkat diberikan dari atas ke bawah.

Kedua cara pada nonvisual di atas banyak dipakai pada lari estafet 4 × 100 meter.

3. Latihan Teknik Lari Sambung Jarak 4 × 25 meter

Latihan dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Empat orang berdiri berbanjar dan memberikan tongkat dari orang yang dibelakangnya ke depan, dengan cara yang betul (panggil yang di depan, lihat belakang, dan berikan seterusnya ke depan). Ini dilakukan pada putaran lapangan atletik
b. Empat orang berdiri berbajar dan memberikan tongkat sambil jalan, jangan terlalu dekat satu sama lainnya dan dilakukan dengan lari kecil (jogging). Jarak yang dibutuhkan untuk melakukan latihan adalah 4 × 25 meter sebanyak 12 kali setiap seri dengan istirahat yang singkat. Tujuan latihan ini untuk melatih refleks tangan pada saat memberi dan menerima tongkat.
c. Dalam latihan ini, hal yang harus diperhatikan adalah cara pemberian tongkat pada teman di depan harus benar-benar tepat dan tongkat tidak boleh jatuh pada lintasan. Jika hal ini sudah dilakukan dengan baik maka kita mulai dengan cara berlari.
d. Dalam latihan teknik lari estafet 4 × 25 meter diperlukan putaran lari 400 meter agar setiap orang merasakan bagaimana cara lari di lintasan lurus sehingga dalam melakukan lari estafet yang sebenarnya sudah terbiasa.

4. Latihan Teknik Lari Sambung 4 × 100 meter

Pojok Komentator

Menurutmu mengapa dalam latihan lari sambung/estafet jarak 4 × 100 meter tidak memerlukan *timing* yang sempurna seperti estafet jarak pendek, tetapi harus membatasi waktu yang hilang dalam pergantian tongkat!

Latihan dilakukan dengan cara berikut.

a. Latihan lari sambung/estafet jarak 4 × 100 meter tidak memerlukan *timing* yang sempurna seperti estafet jarak pendek, tetapi waktu yang hilang dalam pergantian tongkat harus dibatasi. Untuk itu, pelari yang akan berangkat harus mulai *start* sebelum pelari yang datang mencapai tempatnya. Ini dalam rangka *start* yang baik dan tetap menjaga langkah lari yang baik dan tetap menjaga langkah lari yang baik (*racing pace*). Pada 4 × 100 meter, si penerima boleh melihat ke belakang ketika pelari mengulurkan tangannya ke belakang.

b. Pelari yang berangkat boleh mengambil dengan kaki yang sama ke depan seperti pada *start* lari (*sprint*) dan bahkan boleh menopang dirinya atas satu tangan dalam sikap *start* jongkok, tetapi peraturannya kaki diletakkan di belakang sesuai dengan tangan yang menerima tongkat (agar memperoleh pandangan yang jelas terhadap kedatangan pelari). Yang penting adalah tongkat itu harus berkecepatan tetap, pergantiannya dilakukan apabila penerima telah mencapai kecepatan lari maksimalnya.

c. Tanggung jawab yang besar terletak pada pelari yang datang dan mengetahui saat yang tepat kapan pergantian tongkat dilakukan sekali pun si penerima belum akan mengulurkan tangan di belakang badannya pertanda siap menerima tongkat.

d. Regu estafet yang efektif harus benar-benar dipilih dari pelari bagi tiap-tiap seperti 100 meter pertama yang *start*-nya bagus, pelari 200 meter kedua adalah pelari yang berlari di tikungan yang baik, dan 300 meter ketiga adalah pelari yang tanggung, dan pelari keempat adalah pelari yang mempunyai daya juang yang tinggi.

5. Beberapa Hal yang Harus Diperhatikan pada Lari Estafet 4 × 100 meter

a. Pemberian tongkat sebaiknnya secara bersilang, yaitu pelari ke-1 dan ke-3 memegang tongkat dengan tangan kanan, pelari ke-2 dan ke-4 menerima dan memegang dengan tangan kiri.

b. Penempatan pelari hendaknya disesuaikan dengan keistimewaan dari masing-masing pelari. Misalnya, pelari 1 dan 3 dipilih yang benar-benar baik dalam lari menikung. Pelari 2, 3, dan 4 merupakan pelari yang mempunyai daya tahan yang baik.

c. Jarak penantian bagi pelari 2, 3, dan 4 harus benar-benar diukur dengan tepat seperti pada waktu latihan.

d. Pengaturan urutan pelari, hendaknya pelari yang tercepat dari suatu regu sebagai pelari terakhir. Kalau kecepatan keempat pelari dalam 100 meter hampir sama maka pelari yang mempunyai daya juang yang besar sebagai pelari terakhir.

e. Kecepatan regu sangat menentukan tercapai tidaknya prestasi.

Gelanggang Olahraga

1. Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas 4 siswa, siswa berdiri berbajar dan memberikan tongkat sambil jalan. Jarak antara satu siswa dengan siswa lainnya jangan terlalu dekat serta dilakukan dengan lari kecil (*jogging*). Jarak yang dibutuhkan untuk melakukan latihan adalah 4×25 meter sebanyak 12 kali setiap seri dengan istirahat yang singkat.
2. Lakukan lari sambung dengan menerapkan peraturan yang berlaku!

Ringkasan

1. Gaya dalam lompat jauh adalah sebagai berikut.
   - Gaya jongkok (*sit down in the air style*).
   - Gaya menggantung/melenting/tegak (*schneper* atau *hang style*).
   - Gaya berjalan di udara (*walking in the air style*).
2. Gaya lempar lembing dibedakan menjadi dua, yaitu gaya *hop-step* dan *cross step* (langkah jingkat dan langkah silang).
3. Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah *sprint* atau lari cepat. Lari jarak pendek yang biasa diperlombakan adalah lari 100 m, 200 m, dan 400 m.
4. Lari sambung atau estafet adalah bagian dari nomor lari yang diperlombakan dengan beregu. Tiap regu dalam lari sambung (estafet) terdiri atas empat orang pelari. Lari sambung dibagi menjadi 3 nomor lomba :
   - 4×100 meter, putra dan putri;
   - 4×400 meter, putra.
5. Latihan teknik memberi dan menerima tongkat dilakukan dengan cara visual dan nonvisual.

Aspek Keselamatan Olahraga

Jika melakukan aktivitas lari sebaiknya kalian menggunakan sepatu olahraga yang mampu menopang pijakan kaki dengan bantalan yang cukup. Selain itu, penahan punggung kaki juga harus nyaman sehingga bisa membuat aktivitas gerak maju ke depan lebih ringan.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Lompat, lempar, dan lari merupakan cabang olahraga ....
   a. permainan c. atletik
   b. senam d. akuatik
2. Teknik lompat jauh yang dapat membedakan gaya yang digunakan adalah ....
   a. melayang c. tolakan
   b. mendarat d. menggantung

3. Posisi kaki saat melayang di udara lurus dan badan membusur disebut gaya ....
   a. jongkok
   b. jingkat
   c. berjalan di udara
   d. *schneper*
4. Gerakan lari untuk mendapatkan kecepatan horisontal pada waktu akan menolak dalam lompat jauh adalah teknik ....
   a. awalan
   b. tolakan
   c. menggantung
   d. mendarat
5. Berlari terus tanpa mengubah sikap lari merupakan teknik dalam ....
   a. teknik *start*
   b. teknik berlari
   c. teknik mengayun lengan
   d. memasuki garis *finish*

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan cara memegang lembing dengan cara Finlandia!
2. Jelaskan cara melempar lembing gaya jingkat!
3. Jelaskan awalan lompat jauh gaya menggantung!
4. Jelaskan *start* menengah dalam lari jarak pendek!
5. Jelaskan memberikan tongkat cara visual dan nonvisual dalam lari estafet?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah perasaan kalian jika saat penilaian lempar lembing, kalian tidak bisa mencapai hasil yang baik dibanding teman kalian?
2. Bagaimanakah perasaan kalian jika saat melakukan lompat jauh, kalian sudah melakukan teknik dengan baik namun hasil lompatan tidak memuaskan?
3. Kalian adalah salah satu dari anggota tim estafet sekolah. Pada waktu bertanding ternyata ada teman kalian yang tidak bisa berlari dengan cepat karena cedera kaki sehingga tim estafet kalian kalah. Bagaimanakah perasaan kalian?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan teknik cara memegang dan melempar lembing dengan benar!
2. Praktikkan awala, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat pada lompat jauh gaya menggantung!
3. Praktikkan lari jarak pendek secara berulang-ulang, kemudian catatlah kecepatannya!
4. Praktikkan lari sambung atau estafet dengan baik!

Refleksi

Sudahkah kalian menguasai teknik lempar lembing, lompat jauh gaya menggantung, lari jarak pendek, dan lari sambung jarak 4 × 25 meter? Tulislah kesulitan-kesulitan yang kalian temui dalam melakukan teknik tersebut dan tanyakan kepada gurumu!

Pelajaran IV

Bela Diri

Sumber: *Dokumen Penerbit*

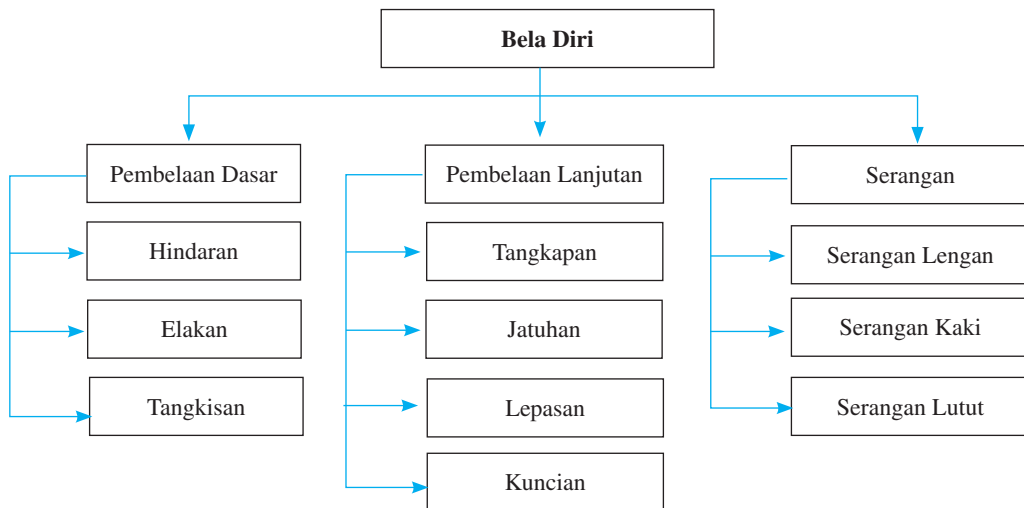
Pencak silat merupakan jenis olahraga bela diri. Olahraga semacam itu tergolong olahraga keras. Dalam olahraga bela diri, seorang atlet harus dapat melakukan teknik gerakan dengan baik dan menaati apa yang berlaku dalam peraturan olahraga bela diri tersebut. Pada dasarnya teknik bela diri meliputi hindaran/tangkisan, penyerangan, tangkapan, jatuhan, serta kuncian. Untuk dapat menjadi atlet bela diri yang baik, seseorang harus berlatih keras dan disiplin.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bela diri, siswa diharapkan dapat
- melakukan olahraga bela diri pencak silat;
- melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar olahraga bela diri lanjutan.

Motivasi Belajar

Tahukah kamu teknik pencak silat yang kamu pelajari dalam bab ini juga dipelajari oleh para pesilat dunia, seperti Joko Widodo dan Rony? Jika kamu ingin seperti mereka, pelajarilah bab ini.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Hindaran
- Elakan
- Tangkapan
- Jatuhan
- Kuncian
- Tangkisan
- Serangan Lengan
- Serangan Tungkai

Tips

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam bela diri, harus latihan secara teratur dan dalam pengawasan pelatih, dan memiliki sportivitas dalam pertandingan

Pencak silat adalah salah satu nomor olahraga perorangan bela diri yang asli berasal dari Indonesia. Pencak, artinya gerak dasar bela diri, yang terkait dengan peraturan, digunakan dalam belajar, dalam latihan, dan dalam pertunjukan. Silat diartikan sebagai gerak bela diri yang sempurna dan bersumber dari kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri, serta menghindarkan diri dari bencana (perbuatan jahat). Pencak silat merupakan pusaka dari leluhur bangsa Indonesia yang diwariskan secara turun-temurun (tradisional). Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat, antara lain keterampilan, budi pekerti, pembentukan kepribadian, religius, dan semangat kebangsaan. Aliran-aliran yang ada dalam pencak silat Indonesia, yaitu Perisai Diri (PD), Setia Hati (SH), Tapak Suci, dan Setia Hati Terate (SHT). Induk organisasi pencak silat bernama IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia). Berdasarkan fungsinya, pencak silat dibedakan menjadi empat, yaitu

1. pencak silat sebagai olahraga;
2. pencak silat sebagai kesenian;
3. pencak silat sebagai bela diri;
4. pencak silat sebagai kebatinan.

A. Pembelaan Dasar

Pembelaan merupakan prinsip utama dalam olahraga pencak silat sehingga perlu diperkuat landasannya terlebih dahulu. Dasar-dasar hindaran/elakan dan tangkisan harus benar-benar dikuasai. Hal ini untuk memperkuat pembelaan aktif dan serangan balasan serta teknik-teknik lainnya.

Pembelaan terdiri atas tiga macam, yaitu pembelaan dasar, pembelaan lanjutan, dan pembelaan taktik. Pembelaan dasar meliputi hindaran/elakan dan tangkisan. Pembelaan lanjutan meliputi tangkapan, jatuhan, kuncian, dan lepasan. Pembelaan taktik meliputi hambatan/pragerak, sambutan, dan penguasaan.

1. Hindaran

Hindaran adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Sasaran yang dimaksud di sini adalah bagian badan yang menjadi tujuan serangan lawan. Unsur-unsur hindaran adalah kuda-kuda/sikap kaki, sikap tubuh, dan sikap tangan.

Hindaran ke arah 8 penjuru mata angin, yaitu dengan cara sebagai berikut.

a. Hindaran hadap adalah menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan.
b. Hindaran sisi adalah menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
c. Hindaran angkat kaki adalah menghindar dengan cara mengangkat kaki.
d. Hindaran kaki silang adalah menghindar dengan memindahkan kaki secara menyilang.

Latihan dasar hindar hadap dan sisi dilakukan dengan sikap tegak, dua kepal di dada (sikap 3) sikap silang di dada (sikap 4), agar membiasakan diri dalam posisi pembelaan yang baik. Selanjutnya dapat dikembangkan unsur-unsur: kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan dalam satuan pembelaan.

2. Elakan

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Elakan terdiri atas elak bawah, elak atas, elak samping, elak belakang lurus, dan elak belakang berputar.

a. Elak bawah sebagai berikut.
   1) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas.
   2) Merendahkan diri dengan sikap tungkai ditekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki.
   3) Disertai dengan sikap tangan dan sikap tubuh waspada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.1 Elak bawah.

b. Elak atas sebagai berikut.
   1) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas.
   2) Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
   3) Disertai dengan sikap tangan dan sikap tubuh waspada.
   4) Mendarat dengan kaki disilang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.2 Elak atas.

Gelanggang Olahraga

Praktikkan cara melakukan teknik elakan dan tangkisan pada pencak silat dengan teman kelompokmu (masing-masing 2 orang)!

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.3 Elak samping.

c. Elak samping sebagai berikut.
   1) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas.
   2) Dari sikap kangkang, memindahkan badan ke samping, dengan mengubah sikap kuda-kuda.
   3) Disertai dengan sikap tangan dan sikap tubuh waspada.

d. Elak belakang sebagai berikut.
   1) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping.
   2) Dari sikap kuda-kuda depan, memindahkan badan ke belakang.
   3) Disertai dengan sikap tangan dan sikap tubuh waspada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.4 Elak belakang.

e. Elak belakang berputar sebagai berikut.
   1) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping.
   2) Dari sikap kuda-kuda depan, memindahkan badan ke belakang.
   3) Disertai dengan sikap tangan dan sikap tubuh waspada.

3. Tangkisan

Tangkisan adalah suatu usaha dengan mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan yang bertujuan untuk mengalihkan serangan dari lintasannya dan untuk membendung atau menahan serangan lawan agar tidak mencapai sasaran. Sikap menangkis selalu disertai dengan sikap kuda-kuda, dan sikap tubuh yang menggunakan: satu lengan, siku, dua lengan, atau kaki.

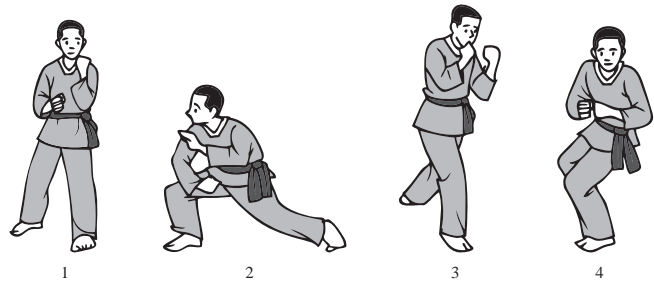
a. Tangkisan Satu Lengan

Ada empat macam, yaitu tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

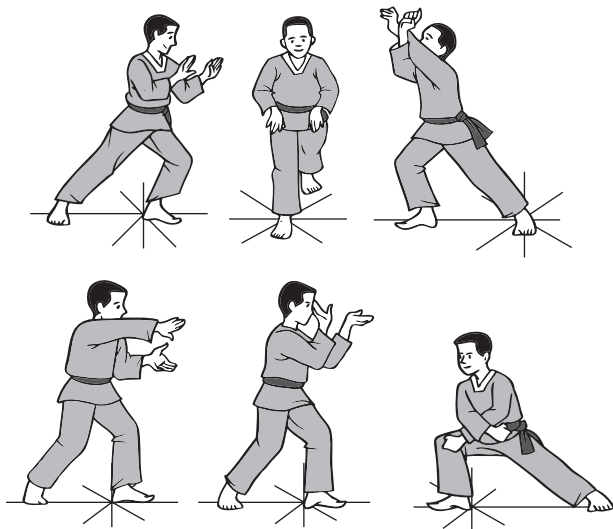
Gambar 4.5 Tangkisan satu lengan.

b. Tangkisan Siku

Ada dua macam, yaitu tangkis siku luar dan tangkis siku dalam.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.6 Tangkisan siku.

c. Tangkisan Dua Lengan

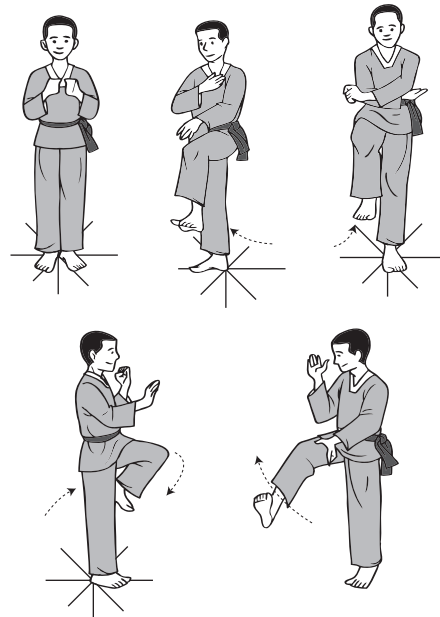
Ada empat macam gerakan, yaitu tangkisan sejajar, tangkisan belah, tangkisan silang, dan tangkisan buang samping.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.7 Tangkisan dua lengan.

Rubrik Olahraga

- Dalam melakukan tangkisan, tangan harus diluruskan.
- Tangkisan yang dilakukan secara berpasangan adalah yang satu menyerang, sedangkan yang lainnya menangkis.

d. Tangkisan Kaki

Ada empat macam gerakan yaitu: tutup samping, tutup depan, tutup buang luar dan busur buang/dalam.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.8 Tangkisan kaki.

Pakar Olahraga

Bagus Made Rai Keplag

Nama lengkapnya adalah Bagus Made Rai Keplag, tetapi di kalangan masyarakat luas dikenal dengan sebutan Bagus Aji Keplag. Pada tahun 1932 ia mulai berlatih seni pencak silat. Bahkan dapat dikatakan setengah abad kehidupannya dicurahkan untuk olahraga pencak silat ini. Pada masa mudanya ia mendapat didikan pencak silat dari Ida Bagus Tantera dan Pak Jayadi. Setelah menamatkan pelajarannya, ia aktif berkelana mengelilingi Pulau Bali untuk lebih memperdalam dan menambah pengalamannya di dalam seni pencak silat.

Pada tahun 1940 – 1949 ia ikut berjuang merebut kemerdekan. Sekitar tahun 1945 ia secara sembunyi-sembunyi memberikan ilmu pencak silat kepada para pemuda di samping mengumpulkan dana untuk para pejuang.

Setelah Indonesia merdeka, di Bali terdapat banyak perguruan pencak silat. Bagus Made Rai Keplag menjadi salah satu pengurus Bhakti Negara dengan harapan seluruh anggota perkumpulan itu kelak tetap berbakti kepada negara, nusa, dan bangsa.

Sumber: *silat indonesia.com*

B. Pembelaan Lanjutan

Pembelaan lanjutan merupakan teknik pembelaan yang mempunyai unsur yang lebih sulit dari elakan dan tangkisan, yang kadangkala memerlukan gerak pendahuluan atau gerakan berangkai. Pembelaan lanjutan terdiri atas tangkapan, jatuhan, lepasan, dan kuncian.

1. Tangkapan

Pojok Komentator

Apa keuntungan melakukan teknik tangkapan dalam pertandingan pencak silat?

Tangkapan adalah suatu usaha pembelaan dengan cara menahan lengan/tungkai lawan untuk menjaga serangan berikutnya atau merupakan unsur dari teknik jatuhan atau kuncian. Tangkapan dapat dilakukan dengan satu lengan atau dua lengan. Unsur tangkapan meliputi sikap kuda-kuda dan sikap tubuh.

a. Tangkapan Satu Lengan

Ada beberapa macam gerakan, yaitu tangkapan dengan tangan, tangkapan dengan lengan, dan tangkapan dengan ketiak/kempit. Tangkapan yang baik didahului dengan hindaran, yaitu menghindarkan sasaran yang menjadi arah dari serangan lawan. Tangkapan dapat dilanjutkan dengan teknik jatuhan atau kuncian.

b. Tangkapan Dua Lengan

Tangkapan dua lengan terdiri atas tangkapan tangan rapat searah, tangkapan rapat berlawanan, tangkapan renggang searah, dan tanggapan renggang berlawanan.

2. Jatuhan

Jatuhan merupakan suatu usaha menjatuhkan lawan sebagai tindak lanjut dari tangkapan. Jatuhan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Menambah tenaga serangan lawan searah dengan tarikan dan dorongan.

b. Mengubah arah serangan lawan dengan tarikan, dorongan, dan putaran. Teknik ini didahului dengan elakan atau tangkapan.

c. Meniadakan tumpuan badan lawan dengan sapuan, kaitan, angkatan, dan guntingan.

   1) Sapuan

      Sapuan merupakan usaha menjatuhkan lawan dengan cara menyapu kaki lawan dengan menggunakan kaki. Dapat dilakukan dengan posisi tegak, rebah, dan melingkar.

   2) Kaitan

      Kaitan merupakan suatu usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengait kaki lawan dengan menggunakan kaki. Dapat dilakukan ke arah: luar, dalam, dan belakang.

   3) Angkatan

      Angkatan merupakan suatu usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengangkat kaki lawan dengan menggunakan kaki. Angkatan dilakukan dari dalam dan belakang.

4) Guntingan

Guntingan merupakan suatu usaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menggantung kaki lawan dengan menggunakan kaki. Gerakan ini dilakukan dengan merebahkan diri.

3. Lepasan

Lepasan adalah usaha untuk melepaskan diri dari tangkapan lawan, dilakukan dengan cara berikut.

a. Teknik lepasan satu tangan.
   Teknik lepasan satu tangan terdiri atas empat macam gerakan, yaitu putaran, sentakan, serangan, dan tangkapan balasan.
b. Teknik lepasan dengan dua tangan.
   Terdiri atas tiga macam gerakan, yaitu bantuan, serangan, dan bukaan.
c. Teknik lepasan dengan satu kaki.
d. Teknik lepasan dengan dua kaki.
e. Teknik lepasan dengan kaki dan lengan.

4. Kuncian

Kuncian merupakan suatu usaha menguasai lawan dengan tangkapan sempurna sehingga tidak dapat dibuka lagi atau lawan tidak berdaya. Kuncian dilakukan dengan cara

a. menahan kemungkinan gerak lawan;
b. mematikan gerak sendi dengan lipatan.

Unsur tangkapan dalam kuncian dapat merupakan tangkapan tangan atau kaki. Teknik kuncian pada umumnya mematikan tiga tempat/teknik anggota badan lawan.

C. Serangan

Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan.

Pelajaran berbagai jenis dan bentuk serangan yang diberikan di sekolah-sekolah sebenarnya merupakan media untuk penerapan teknik pembelaan diri yang terbatas pada pengertian pencak silat sebagai olahraga.

Serangan hendaknya dipandang sebagai alat dalam hal yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri.

Serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu sebagai berikut.

1. Serangan lengan/tangan yang disebut pukulan.
2. Serangan tungkai/kaki yang disebut tendangan.

Terdapat pula teknik serangan dengan menggunakan bagian dari lengan dan tungkai, yaitu sikuan, lututan, sapuan, kaitan, dan guntingan.

Setiap serangan mempunyai unsur-unsur

1. sikap tangan/kaki sebagai alat serang,
2. sikap kuda-kuda,
3. sikap tubuh.

1. Serangan Lengan

Serangan lengan dibagi menjadi serangan tangan dan siku.

a. Serangan tangan dibagi berdasarkan arah serangan sebagai berikut.
    1) Serangan tangan arah depan, antara lain berupa tebak, tinju, dorong, totok, sodok, dan bandul.
    2) Serangan tangan arah bawah, antara lain berupa bandul/catok, sanggah, dan colok/tusuk.
    3) Serangan tangan arah atas, antara lain berupa tumbuk, pedang, ketok, patuk, dan tebak.
    4) Serangan tangan arah samping, antara lain berupa pedang, tamper, bandul, dan kepret.
b. Serangan dengan menggunakan siku dapat dilakukan dengan arah serangan ke depan, samping, belakang, serong atas, dan serong bawah.

2. Serangan Kaki

Pojok Komentator

Menurut kamu, untuk menghadapi lawan berpostur tubuh tinggi lebih menguntungkan menggunakan serangan tangan atau kaki?

Serangan dengan menggunakan kaki/tungkai yang disebut juga tendangan dapat dilakukan dengan

a. punggung kaki,
b. telapak kaki,
c. ujung kaki,
d. tumit,
e. sisi kaki, dan
f. pergelangan kaki.

Macam-macam tendangan jika dilihat dari posisi tubuh dan arah lintasannya adalah tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, dan tendangan busur.

Memahami sikap kuda-kuda adalah sangat penting karena sebelum melakukan tendangan akan didukung oleh sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan yang terkoordinasi dalam kesatuan gerak tertentu.

3. Serangan Lutut

Lutut dapat digunakan pula untuk melakukan serangan, yaitu dengan melalui bawah dan samping. Serangan kaki yang mempunyai tujuan untuk menjatuhkan lawan, yaitu sapuan, kaitan, dan guntingan.

Kaleidoskop Olahraga

Tindak kekerasan yang dewasa ini mulai marak menimpa kaum perempuan mendorong dibukanya pelatihan bela diri bagi perempuan dengan nama *Women Self Defence*. *Women Self Defence* merupakan bela diri yang praktis, menyenangkan, dan efektif bagi perempuan. Jurus yang digunakan adalah metode *hit and run*. *Women Self Defence* didirikan sejak tahun 2002.

Sumber: *www.liputan6.com*

Ringkasan

Elakan dalam pencak silat adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Elakan terdiri atas elak bawah, elak atas, elak samping, elak belakang lurus, dan elak belakang berputar. Tangkisan merupakan suatu usaha dengan mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan yang bertujuan untuk mengalihkan serangan dari lintasannya dan untuk membendung/menahan serangan lawan agar tidak mencapai sasaran. Sikap menangkis selalu disertai dengan sikap kuda-kuda, dan sikap tubuh yang menggunakan satu lengan, siku, dua lengan atau kaki.

Aspek Keselamatan Olahraga

Bela diri merupakan olahraga yang keras dan kontak langsung terhadap lawan atau teman bertanding. Untuk itu, faktor keselamatan atlet harus diperhatikan secara serius dengan menyiapkan kondisi badan secara fisik ataupun psikis, mengenakan perlengkapan, terutama pelindung sesuai dengan cabang bela diri yang dipertandingkan.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Pencak silat merupakan bela diri yang ber asal dari ....
   a. Malaysia c. Belanda
   b. Indonesia d. Inggris
2. Pencak silat terdiri atas kata ”pencak” dan ”silat”. Kata ”pencak” memiliki arti ....
   a. gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan untuk belajar
   b. gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan untuk berkelahi
   c. gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan untuk mengajar
   d. gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan untuk melatih
3. Yang *bukan* merupakan teknik pukulan adalah ....
   a. bandul c. tinju
   b. tebak d. sapuan
4. Yang termasuk serangan dalam pencak silat adalah ....
   a. sapuan c. tangkisan
   b. elakan d. sikap pasang
5. Serangan menggunakan kaki disebut dengan ....
   a. sapuan c. kuncian
   b. tendangan d. tangkisan
6. Untuk menghentikan pertandingan wasit akan ....
   a. berkata ”bersedia”
   b. berkata ”pasang”
   c. berkata ”mulai”
   d. meniup peluit
7. Serangan yang dilakukan dengan lengan disebut ....
   a. sapuan
   b. tendangan
   c. pukulan
   d. sikap pasang

8. Di bawah ini yang *bukan* merupakan teknik dasar pencak silat adalah ....
   a. tangkisan c. tendangan
   b. kuncian d. elakan
9. Berdasarkan fungsinya, pencak silat dibedakan menjadi 4 macam, *kecuali* ....
   a. bela diri c. seni
   b. kebatinan d. olahraga
10. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula dalam pencak silat dinamakan ....
    b. sapuan
    c. tendangan
    d. elakan
    d. tangkisan

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan pengertian tangkisan dalam pencak silat!
2. Jelaskan pengertian elakan dalam pencak silat!
3. Jelaskan pengertian kuncian dalam pencak silat!
4. Apa yang dimaksud serangan dalam pencak silat?
5. Apa yang dimaksud jatuhan dalam pencak silat?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang akan kalian lakukan jika pada saat berlatih teknik pencak silat ada teman kalian yang mengalami cedera ringan?
2. Bagaimana perasaan kalian jika saat kalian melakukan gerakan tendangan mengenai teman?

C. Uji Psikomotorik

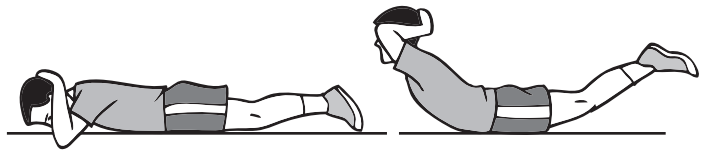
Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan teknik serangan dalam pencak silat!
2. Praktikkan teknik tangkisan dalam pencak silat!

Refleksi

1. Sudahkah kalian menguasai teknik berikut dalam pencak silat!
   a. Elakan. d. Jatuhan.
   b. Tangkisan. e. Kuncian.
   c. Tangkapan.
2. Tulislah kesulitan-kesulitan yang kalian temui dalam melakukan latihan. Diskusikan dengan teman-teman atau tanyakan kepada guru pengajarmu!

Pelajaran

Kebugaran Jasmani I

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Ada tiga hal penting dalam kebugaran jasmani.

1. Fisik berkenaan dengan otot, tulang, dan lemak.
2. Fungsi organ berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru-paru).
3. Respons otot (kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan ketahanan).

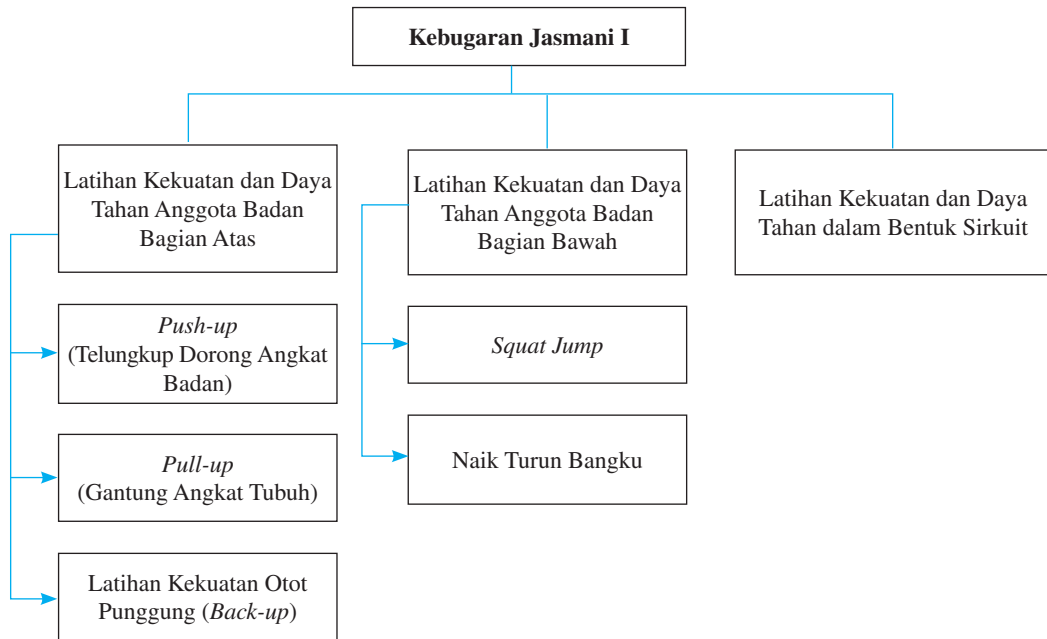
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi kebugaran jasmani, siswa diharapkan dapat

- melakukan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas: *push-up*, *pull-up*, dan *back-up;*
- melakukan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah: *squat jump* dan naik turun bangku.

Motivasi Belajar

Kebugaran jasmani merupakan unsur utama dari kesegaran jasmani secara umum. Dengan kesegaran jasmani yang baik, setiap orang akan dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- *Push-up*
- *Pull-up*
- *Back-up*
- *Squat Jump*

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari, antara lain kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan. Berikut ini akan diuraikan bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama.

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan, yaitu latihan-latihan tahanan (*resistance exersice*) di mana kita harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Beban itu bisa anggota tubuh kita sendiri (*internal resistance*) atau beban dari luar (*external resistance*). Agar hasilnya baik, latihan tahanan harus maksimal untuk menahan beban tersebut dan beban harus sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot meningkat. Bentuk latihannya, antara lain mengangkat *barbell, dumb-bell, weight training* (latihan beban), lempar bola *medicine* dan latihan dengan alat-alat menggunakan per (*spring devices*).

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Manfaat kekuatan bagi tubuh adalah

1. sebagai penggerak setiap aktivitas fisik;
2. sebagai pelindung dari kemungkinan cedera;
3. dengan kekuatan akan membuat orang berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Rubrik Olahraga

Selain kekuatan, unsur-unsur kebugaran jasmani, antara lain kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*), dan kelentukan.

A. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Atas

1. *Push-up* (Telungkup Dorong Angkat Badan)

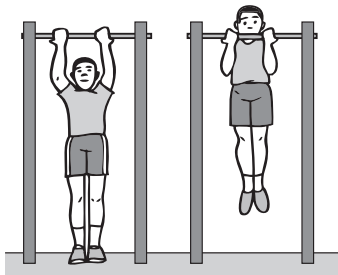
a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan.
b. Cara melakukannya sebagai berikut.
   1) Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
   2) Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk.

3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, kepala, badan dan kaki berada dalam satu garis lurus.
4) Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
5) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.

Latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10–15 kali dan 20 kali. Dari tahap ke tahap berikutnya diselingi istirahat ± 30 detik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.1 Latihan kekuatan otot lengan (*push-up*).

2. *Pull-up* (Gantung Angkat Tubuh)

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.2 Latihan *pull-up*.

a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan.
b. Cara melakukannya sebagai berikut.
   1) Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus.
   2) Angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu berada di atas palang.
   3) Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
   4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.

   Latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10 kali, 15 kali, dan 20 kali. Setiap tahap diselingi waktu ± 30 detik.

3. Latihan Kekuatan Otot Punggung (*Back-up*)

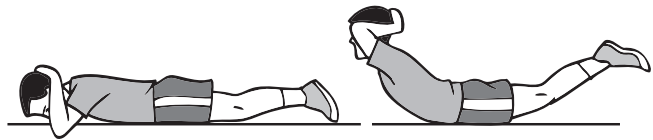
a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot punggung.
b. Cara melakukannya sebagai berikut.
   1) Sikap awal: tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari-jari berkaitan diletakkan di belakang kepala (pergelangan kaki dapat dipegangi teman.
   2) Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
   3) Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
   4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.

Pojok Komentator

Menurut pendapat kamu, apakah kekuatan dan daya tahan tubuh sangat berpengaruh terhadap atlet senam?

Tips

Latihan *back-up* dapat dilakukan dengan bantuan teman, yaitu teman memegangi lutut saat kita dalam posisi telungkup.

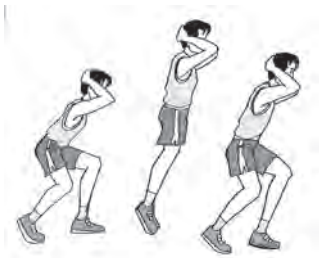
Lakukan secara bertahap dimulai 10 kali, 15 kali, 20 kali, dan seterusnya, serta diselingi istirahat ± 30 menit.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.3 Latihan *back-up*.

B. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

1. *Squat Jump*

Pojok Komentator

Bagaimana sikap kaki saat meloncat lurus ke atas dalam melakukan latihan *squat jump*?

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.4 *Squat Jump*.

a. Tujuan adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai.
b. Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   1) Berdiri tegak salah satu kaki di depan, kedua tangan di belakang kepala.
   2) Kedua kaki ditekuk sampai pantat menyentuh tumit, badan tetap tegak dan tangan tetap di atas kepala.
   3) Meloncat ke atas sampai kedua kaki tergantung lurus.
   4) Mendarat dengan menukar posisi kaki yang semula di depan menjadi di belakang, pantat menyentuh tumit.
   5) Gerakan dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.
   6) Gerakan dinyatakan gagal apabila
      a) loncatan tidak penuh (kaki tidak tergantung lurus di udara);
      b) tangan terlepas dari belakang kepala;
      c) posisi kaki tidak ditukar;
      d) pantat tidak menyentuh tumit.

Latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10 kali, 15 kali, dan 20 kali. Dari tahap ke tahap berikutnya diselingi istirahat ± 30 detik.

2. Naik Turun Bangku

Tips

Agar siswa semakin bersemangat melakukan latihan kekuatan ini maka dilakukan dengan dilombakan dengan setiap pemberangkatan terdiri atas 4 siswa.

a. Tujuannya adalah untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai.
b. Cara melakukan sebagai berikut.
   1) Berdiri tegak menghadap bangku.
   2) Salah satu kaki dinaikkan ke bangku, disusul kaki yang lain.
   3) Kaki diturunkan secara bergantian, posisi badan tetap tegak.
   4) Gerakan dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.

Pada prinsipnya, latihan kekuatan dan daya tahan adalah gerakan dilakukan dengan berulang-ulang dan dilakukan menurut kemampuan tiap individu.

C. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan dalam Bentuk Sirkuit

Untuk melatih kekuatan dan daya tahan anggota tubu, baik bagian atas maupun bawah dapat dilakukan dalam bentuk sirkuit atau rangkaian latihan.

1. Latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dalam bentuk sirkuit adalah sebagai berikut.
   a. Sikap awal berdiri dan berlari-lari kecil di tempat, kemudian berlari menuju ke palang tunggal.
   b. Berdiri di bawah palang tunggal dengan posisi berdiri tegak dan kedua tangan lurus ke atas.
   c. Meloncat dan bergantung pada palang tunggal dengan jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala.
   d. Angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu berada di atas palang, kemudian badan diturunkan kembali seperti semula. Lakukan ini sebanyak lima kali.
   e. Setelah itu, berjalan ke depan sejauh 3 meter dan lakukan gerakan push-up sebanyak lima kali dan dilanjutkan dengan gerakan back-up sebanyak lima kali.
2. Latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dalam bentuk sirkuit adalah sebagai berikut.
   a. Sikap awal berdiri dan berlari-lari kecil di tempat, kemudian berlari menuju ke sebuah bangku.
   b. Berdiri tegak menghadap bangku. Salah satu kaki dinaikkan ke atas bangku, disusul kaki yang lain.
   c. Kaki diturunkan secara bergantian dengan posisi badan tegak dan kedua tangan di pinggang. Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.
   d. Kemudian berlarilah ke depan sejauh 3 meter dan lakukan gerakan squat jump sebanyak 10 kali, dan dilanjutkan berjalan kaki ke tempat semula.

Ringkasan

1. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
   Manfaat kekuatan bagi tubuh sebagai berikut.
   - Penggerak setiap aktivitas fisik.
   - Pelindung dari kemungkinan cedera.
   - Dengan kekuatan akan membuat orang berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

- Latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas.
  - *Push-up* (Telungkup dorong angkat badan).
  - *Pull-up* (Gantung angkat tubuh).
  - *Back-up* (Latihan kekuatan otot punggung).
- Latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah.
  a. *Squat jump.*
  b. Naik turun bangku.

Aspek Keselamatan Olahraga

Untuk menjaga keselamatan dalam latihan kebugaran jasmani harus memperhatikan hal-hal, yaitu latihan yang terprogram dan teratur di bawah pengawasan instruktur, dan istirahat yang teratur serta makanan yang bergizi.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Berikut ini yang *tidak* termasuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bagian atas adalah ....
   a. *push-up*
   b. *sit-up*
   c. *pull-up*
   d. *squat jump*
2. Latihan *push-up* mempunyai tujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot ....
   a. lengan
   b. kaki
   c. tungkai
   d. lutut
3. Sikap awal dari gerakan *push-up* adalah dengan sikap ....
   a. berdiri
   b. jongkok
   c. tiarap
   d. telentang
4. Berjalan telungkup dengan tangan bertujuan untuk melatih kekuatan otot ....
   a. perut
   b. tangan
   c. leher
   d. punggung
5. Naik turun bangku merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot ....
   a. tungkai
   b. lengan
   c. punggung
   d. perut
6. Gerakan dari tidur telungkup kemudian mengangkat kepala bersamaan kedua kaki dan ditahan sesaat merupakan latihan kelentukan pada bagian ....
   a. otot leher
   b. pergelangan tangan
   c. sendi togok
   d. pergelangan kaki
7. Gerakan *back-up* meruoakan latihan kekuatan otot bagian ....
   a. tangan
   b. perut
   c punggung
   d. kaki
8. Gerakan yang berfungsi untuk melatih kekuatan otot bagian tangan dan dada adalah ....
   a. *squat jump*
   b. *sit-up*
   c. *back-up*
   d. *push-up*
9. Bentuk-bentuk latihan kekuatan dengan beban tubuh sendiri yaitu ....
   a. *shutle run*, lari zig-zag
   b. sikap kapal terbang, kayang
   d. *push-up*, *sit-up*
   e. jogging, lari lintas alam
10. Alat-alat di bawah ini yang dapat digunakan untuk latihan kekuatan adalah....
   a. barbel
   b. simpai
   c. tongkat
   d. gada

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa tujuan latihan kebugaran jasmani?
2. Jelaskan pengertian kekuatan otot tubuh!
3. Sebutkan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas!
4. Sebutkan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian bawah!
5. Jelaskan manfaat kekuatan otot bagi tubuh!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah perasaan kalian jika kalian memiliki tubuh yang sehat dan bugar?
2. Bagaimanakah pendapat kalian jika ada teman yang malas untuk melakukan aktivitas olahraga kebugaran jasmani?

C. Uji Psikomotorik

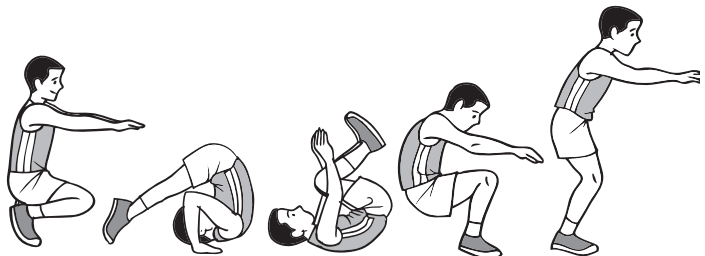
Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan gerakan naik turun bangku secara rutin! Manfaat apa yang kalian dapatkan?
2. Praktikkan gerakan *push-up* atau *sit-up* setiap hari sebelum mandi pagi! Perubahan apa yang kalian rasakan terhadap tubuh kalian?

Refleksi

Sudahkah kalian memahami bentuk latihan kebugaran jasmani tubuh bagian atas ataupun bawah? Kesulitan apa yang kalian temui dalam melakukan latihan tersebut?

Pelajaran VI

Senam Lantai I

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan (kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan). Pada umumnya senam lantai disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Senam lantai adalah senam yang dilakukan di lantai (di atas matras) dengan ukuran matras 12×12 m.

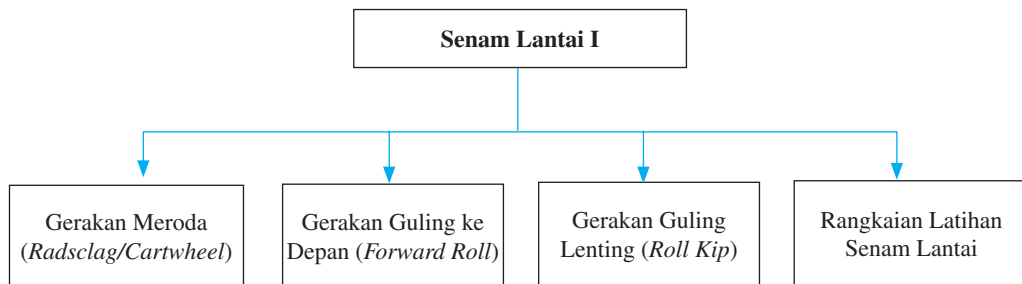
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi senam lantai tanpa alat dan dengan alat, siswa diharapkan dapat

- melakukan teknik dasar meroda (*radsclag/cartwheel*);
- melakukan teknik dasar guling ke depan (*forward roll*);
- melakukan teknik dasar guling lenting (*roll kip*);
- melakukan latihan rangkaian gerakan meroda dan guling depan;
- melakukan latihan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting.

Motivasi Belajar

Senam merupakan bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan tujuan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh ideal dan memelihara kesehatan. Dengan melakukan senam secara rutin semua manfaat tersebut akan dapat terpenuhi.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- *Radsclag/Cartwheel*
- *Forward Roll*
- *Roll Kip*

A. Gerakan Meroda (*Radsclag/Cartwheel*)

Meroda adalah gerakan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat dengan posisi badan terbalik (kepala berada di bawah). Syarat sebelum mempelajari meroda, yaitu harus menguasai gerakan *handstand* (berdiri dengan tangan) dengan baik.

Rubrik Olahraga

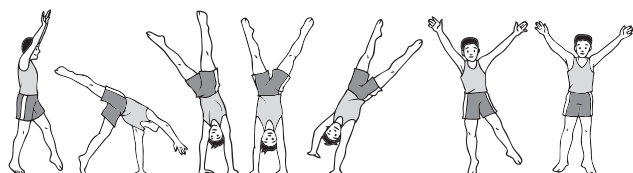
Meroda merupakan salah satu gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat yang menitikberatkan tangan sebagai tumpuannya.

Metode belajar gerakan meroda adalah
1. mengembangkan kekuatan bertumpu tangan lebih dahulu, khususnya dalam posisi badan terbalik;
2. menggunakan irama ”1... 2 ... 1 ... 2”;
3. melakukan beberapa jenis putaran meroda, baik menggunakan maupun tanpa menggunakan alat;
4. memperhalus gerakan.

Kegiatan pendahuluan (*Lead up*).
1. Irama meroda dengan menggunakan alat yang lebih tinggi.
   - Gunakan bangku atau peti yang pendek, berikan irama ”tangan... tangan... kaki... kaki....”
   - Pada tahap ini gerakan yang belum optimal (tungkai belum lurus) bukan merupakan kesalahan gerak.
   - Tingkatkan pembelajaran dari tungkai bengkok ke tungkai lurus.
2. Irama meroda dan orientasi badan dengan menggunakan lingkaran besar.
   - Posisi awal: *lunge.*
   - Kegiatan: lakukan meroda rendah (pinggul bengkok) tekankan irama ”1.... 2.... 1.... 2....”
   - Kedua kaki harus selalu berada pada garis lingkaran dengan pandangan yang diarahkan ke bagian tengah lingkaran.
   - Lakukan berulang-ulang sepanjang garis lingkaran.
   - Apabila sudah dikuasai tingkatkan dengan lingkaran yang lebih besar, sampai akhirnya gerakan meroda dapat dilakukan pada garis yang lurus.
3. Meroda melewati tali yang dipasang miring.
4. Meroda dari tempat yang lebih tinggi.

Tips

Untuk dapat melakukan gerakan meroda dengan baik dapat dilakukan dengan cara latihan
1) melewati tali yang dipasang miring;
2) melakukan gerakan dari tempat yang lebih tinggi.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.1 Gerakan meroda.

B. Gerakan Guling ke Depan (*Forward Roll*)

Pojok Komentator

Menurut kalian, sikap awal posisi tubuh terhadap matras apa yang harus dilakukan dalam melakukan gerakan guling depan?

Guling ke depan adalah berguling ke depan lewat bagian belakang badan dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Sikap permulaan jongkok telapak tangan menumpu pada matras.
2. Tarik dagu ke dada letakkan tengkuk pada matras.
3. Luruskan tungkai badan condong ke depan.
4. Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, kaki mengikuti gerakan badan.
5. Berusaha bangun dan berdiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.2 Gerakan guling ke depan.

C. Gerakan Guling Lenting (*Roll Kip*)

Guling lenting adalah suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan itu dimulai dari sikap setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus. Gerakan guling lenting dapat dilakukan setelah menguasai gerakan guling ke depan dengan sempurna.

Gerakannya:

- Setelah melakukan gerakan setengah guling depan kemudian melentingkan kaki ke depan atas, tolakkan kedua tangan sehingga badan melayang seperti busur;
- Mendarat dengan kedua kaki rapat, gerakan pinggul didorong ke depan, diikuti dengan gerakan badan mengikuti arah rotasi gerakan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.3 Gerakan guling lenting.

Kaleidoskop Olahraga

Cabang senam di Indonesia dikembangkan melalui PERSANI yang berdiri pada tanggal 14 Juli 1963. Pada PON VII di Surabaya olahraga senam mulai dimasukkan sebagai cabang olahraga yang dilombakan hingga sekarang.

Sumber: *www.koni.or.id*

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi sebagai berikut.
1. Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
2. Kedua kaki terbuka/tidak rapat.
3. Badan kurang melenting atau terlalu melenting (membusur).
4. Kurang tolakan tangan.

Pakar Olahraga

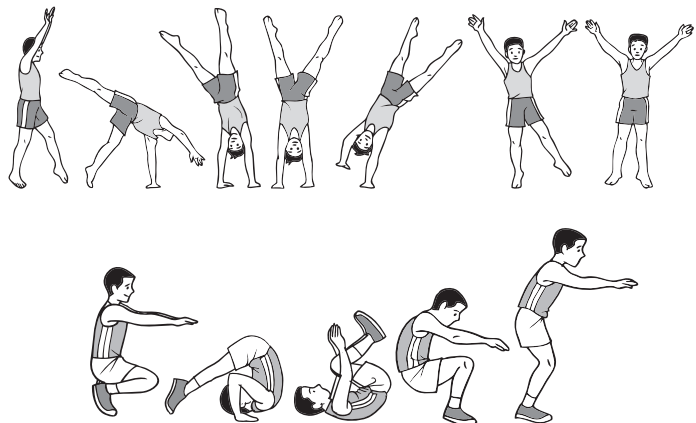
Khairudin Pasaribu

Khairuddin Pasaribu adalah mantan atlet cabang olahraga senam Indonesia. Ia pernah meraih medali emas perorangan palang tunggal cabang olahraga senam pada PON XIII tahun 1996. Selain itu, ia juga merupakan atlet senam Indonesia pada SEA Games tahun 1997 di Jakarta. Pada SEA Games tahun 1997 di Jakarta, Indonesia tampil sebagai juara II beregu semua alat. Selain Khairuddin, anggota regu lainnya adalah Jonatan Sianturi, Jeffry Lulu Manurung, Zaikim, dan Ashari.

Sumber: *hariansib.com*

D. Rangkaian Latihan Senam Lantai

Apabila kalian telah mempelajari dan menguasai teknik dasar gerakan: meroda, guling depan, dan guling lenting maka dilanjutkan dengan serangkaian gerakan masing-masing latihan tersebut.

1. Latihan rangkaian gerakan meroda dan guling depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.4 Meroda dan guling depan.

Gelanggang Olahraga

1. Dengan bantuan teman dalam kelompokmu, lakukan latihan *handstand* untuk menunjang latihan meroda!
2. Setelah dapat menguasai gerakan *handstand* lanjutkan dengan melakukan latihan meroda sesuai dengan teknik yang benar!
3. Setelah menguasai gerakan meroda, guling depan, dan guling lenting, lakukan latihan:
   a. rangkaian gerakan meroda dan guling depan!
   b. rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting!

Ringkasan

Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai/matras. Senam lantai dibedakan menjadi dua, yaitu senam dengan menggunakan alat dan senam tanpa menggunakan alat. Senam tanpa alat, antara lain guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, *handstand*, dan *headstand*. Senam lantai menggunakan alat dapat berupa senam dengan ring/gelang-gelang, palang sejajar, palang tunggal, palang bertingkat, kuda-kuda, kuda-kuda pelana, balok keseimbangan dan *box*/peti lompat.

Aspek Keselamatan Olahraga

Aspek keselamatan menjadi prioritas utama untuk setiap pesenam. Untuk itu, sebelum melakukan perlombaan senam lantai terlebih dahulu setiap pesenam harus melakukan gerakan senam dasar yang berupa pemanasan sebelum melakukan gerakan yang sebenarnya.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Pernyataan berikut yang *bukan* merupakan ciri gerakan meroda adalah ....
   a. fase utama tangan mendarat bergantian
   b. fase akhir kedua kaki mendarat bersamaan
   c. ada fase posisi badan terbalik
   d. fase akhir kedua kaki mendarat bergantian
2. Senam yang gerakannya menggunakan alat dan dilakukan di atas matras disebut ....
   a. senam irama
   b. senam perlombaan
   c. senam kekuatan
   d. senam lantai
3. Salah satu syarat mempelajari gerakan meroda adalah menguasai gerakan ....
   a. guling ke depan
   b. guling ke belakang
   c. *headstand*
   d. *handstand*
4. Senam terdiri atas berbagai jenis, seperti senam lantai, dan senam aerobik. Yang dimaksud senam lantai adalah ....
   a. senam yang dilakukan di mana saja
   b. senam yang dilakukan di gedung olahraga
   c. senam yang dilakukan di dalam aula
   d. senam yang dilakukan di atas lantai atau matras
5. Yang *bukan* merupakan unsur-unsur gerakan senam lantai adalah ....
   a. kelincahan c. keindahan
   b. ketangkasan d. kelenturan
6. Gerakan guling lenting adalah gerakan melentingkan tubuh dari gerakan setengah ....
   a. kayang
   b. guling depan
   c. *handstand*
   d. *headstand*
7. Pernyataan di bawah ini yang *bukan* merupakan kesalahan dalam melakukan guling lenting, yaitu ....
   a. pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok
   b. kedua kaki terbuka/tidak rapat
   c. badan kurang melenting atau terlalu melenting (membusur)
   d. tolakan tangan kuat
8. Sikap permulaan sewaktu melakukan lenting tengkuk adalah ....
   a. jongkok
   b. membungkuk
   c. tengkurap
   d. berdiri
9. Gerakan guling depan sering disebut dengan istilah ....
   a. *forward roll* c. *handspring*
   b. *back roll* d. *headspring*
10. Gerakan guling depan dapat dilakukan dengan dua cara. Berikut ini yang merupakan sikap awal gerakan guling depan adalah ....
    a. jongkok dan tidur telentang
    b. jongkok dan duduk telunjur
    c. jongkok dan berdiri
    d. berdiri dan duduk telunjur
11. Sikap badan yang benar saat melakukan gerakan guling ke depan adalah ....
    a. diluruskan ke depan
    b. dibulatkan ke depan
    c. diluruskan ke belakang
    d. dibulatkan ke belakang
12. Sikap akhir kedua lengan gerakan guling depan dengan sikap awal berdiri adalah ....
    a. diluruskan ke depan
    b. diluruskan ke samping badan
    c. diluruskan ke atas di samping telinga
    d. direntangkan ke samping sejajar bahu

13. Sikap awal gerakan meroda adalah berdiri dengan posisi badan ....
    a. membelakangi arah gerakan
    b. menghadap arah gerakan
    c. menyamping arah gerakan
    d. menyilang arah gerakan
14. Sikap lengan dan kaki yang benar saat melakukan gerakan meroda adalah ....
    a. ditekuk
    b. diluruskan
    c. disilangkan
    d. diputar
15. Gerakan melentingkan badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan kedua tangan disebut ....
    a. guling depan
    b. guling belakang
    c. guling lenting
    d. meroda

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Bedakan alat senam yang dipergunakan untuk senam putra dan putri!
2. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan guling lenting!
3. Jelaskan cara memberi bantuan pada gerakan guling lenting!
4. Keterampilan apa yang dapat menunjang keberhasilan latihan meroda?
5. Jelaskan teknik melakukan guling lenting!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang kalian lakukan jika ada teman yang meminta bantuan untuk melakukan gerakan guling lenting!
2. Bagaimana perasaan kalian jika ada teman yang mengalami cedera saat melakukan gerakan meroda?

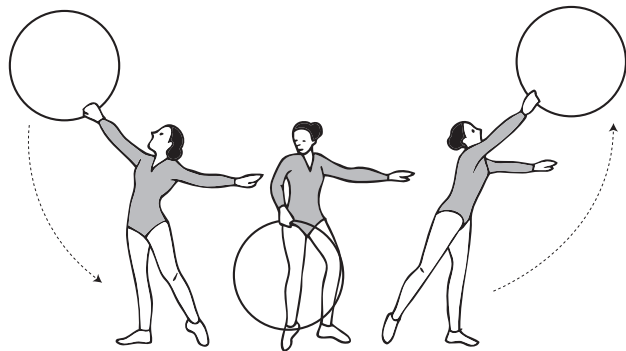
C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan gerakan guling depan dengan dibantu teman!
2. Praktikkan gerakan guling lenting!
3. Praktikkan gerakan kombinasi mulai dari meroda – guling depan – guling lenting!

Refleksi

1. Sudahkah kalian menguasai teknik gerakan guling depan, guling lenting, dan meroda?
2. Tulislah kesalahan-kesalahan yang kalian temui dalam melakukan latihan meroda, diskusikan dengan teman-teman atau tanyakan kepada guru pengajarmu!

Pelajaran

Senam Irama I

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Senam irama (ritmik) adalah gerakan senam yang dilakukan dengan diiringi irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, tongkat, simpai, dan gada. Beda senam irama dengan senam biasa, yaitu pada senam irama kita menambahkan ritme, sedangkan tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

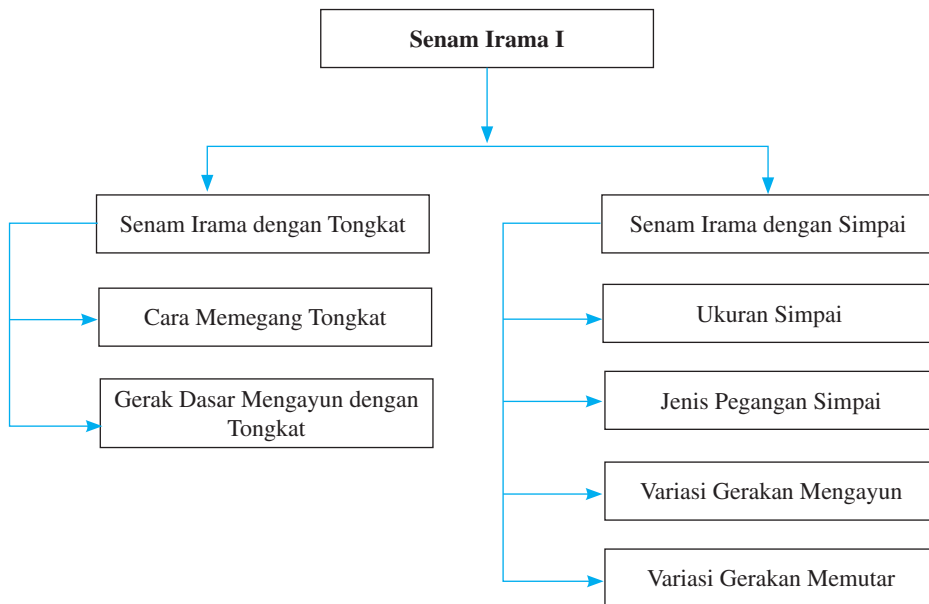
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi senam irama, siswa diharapkan dapat

- melakukan gerak dasar senam irama dengan tongkat atau simpai, gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah;
- melakukan kombinasi gerak mengayun dan memutar dengan langkah kaki;
- melakukan variasi gerakan mengayun ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi, dan keluwesan gerak;
- melakukan variasi gerakan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi, dan keluwesan.

Motivasi Belajar

Senam irama merupakan salah satu olahraga yang menarik. Senam irama dapat dilakukan secara individu atau kelompok baik di rumah maupun di pusat kebugaran. Dalam senam irama terdapat berbagai macam gerakan yang dapat diiringi dengan musik sehingga tidak akan menimbulkan kebosanan.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- *Regular grips*
- *Reverse grips*
- *Mixed grips*
- Ayunan bersilang badan
- Ayunan di samping tubuh

A. Senam Irama dengan Tongkat

1. Cara Memegang Tongkat

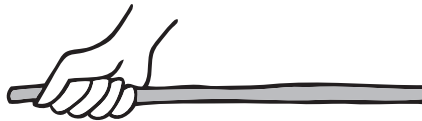
a. ***Regular Grip*** **(Pegangan Biasa)**

Regular grip, yaitu memegang tongkat dengan satu atau kedua tangan, telapak tangan menghadap ke bawah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

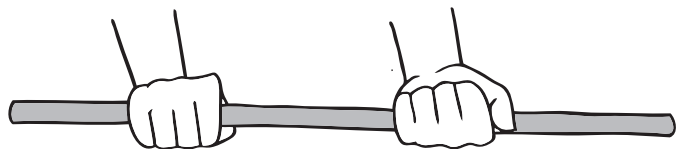
Gambar 7.1 Memegang tongkat dengan cara *regular grip*.

b. ***Reverse Grip***

Reverse grip, yaitu memegang tongkat dengan satu atau kedua tangan, telapak tangan menghadap ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.2 Memegang tongkat dengan cara *reverse grip*.

c. ***Mixed Grip***

Mixed grip (gabungan atau campuran), yaitu memegang tongkat dengan telapak tangan yang satu menghadap ke bawah dan telapak tangan yang lain menghadap ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.3 Memegang tongkat dengan cara *mixed grip*.

Rubrik Olahraga

Senam irama tidak hanya menggunakan tongkat dalam melakukan variasi gerakannya, tetapi dapat juga menggunakan simpai, gada, atau tali.

2. Gerak Dasar Mengayun dengan Tongkat

a. Ayunan Bersilang Badan

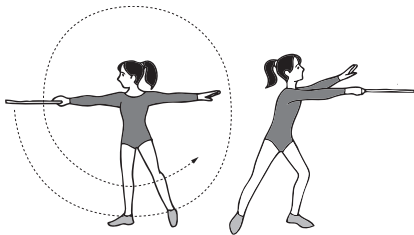
Sikap awal sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka lebar.
2) Berat badan bertumpu pada kaki kanan.
3) Rentang kedua tangan di samping badan.
4) Pegang tongkat dengan tangan kanan dengan cara pegangan *regular grip*.

Gerakannya sebagai berikut.

1) Ayunkan tongkat ke bawah melewati atau menyilang badan ke kiri, kembali ke kanan dan ke kiri lagi, gerakan ini diikuti gerakan lutut mengeper.
2) Kemudian, ganti pegang tongkat dengan tangan kiri dengan cara dan gerakan ayunan yang sama. Ketika mengayunkan tongkat, pindahkan berat badan dari sisi ke sisi.

Variasi gerakan yang dapat dilakukan sebagai berikut.

1) Tongkat dipegang tangan kanan, ayunkan tongkat ke bawah menyilang/melewati badan ke kiri, ke atas hingga melewati kepala dan ke bawah lagi. Lewati badan ke kiri lagi sebelum tongkat dipindahkan ke tangan kiri.
2) Lakukan gerakan di samping sambil melangkah

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.4 Gerak dasar mengayun dengan tongkat.

b. Ayunan di Samping Tubuh

Sikap awal sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka lebar.
2) Berat badan bertumpu pada kaki kiri.
3) Rentang kedua tangan di samping badan.
4) Pegang tongkat dengan tangan kiri dengan cara pegangan *reverse grip*.

Gerakannya sebagai berikut.

1) Ayunkan tongkat ke bawah dan ke atas kanan di belakang tubuh. Tangkap ujung tongkat dengan tangan kanan dan ayun tongkat ke bawah dan ke atas ke sisi kanan.
2) Ulangi gerakan di atas untuk sisi yang berlawanan. Pindahkan berat badan dari sisi ke sisi (samping ke samping) dengan tongkat diayun.

Tips

Untuk mendapatkan gerakan yang menarik, pada saat merentangkan kedua tangan di samping badan posisi tangan harus lurus dan disertai dengan *power* yang cukup.

Pakar Olahraga

Anna Bessonova

Anna Bessonova adalah atlet senam yang menjuarai turnamen Grand Prix Senam Irama 2003 di Innsbruck, Austria. Ia tampil gemilang dengan memenangkan seluruh cabang senam yang dipertandingkan. Pesenam dunia ini memenangkan keempat cabang senam yang dipertandingkan. Seluruh cabang senam itu adalah senam irama yang menggunakan hula hup, bola, tali pita, dan tongkat.

Sumber: *id.wikipedia.org.*

B. Senam Irama dengan Simpai

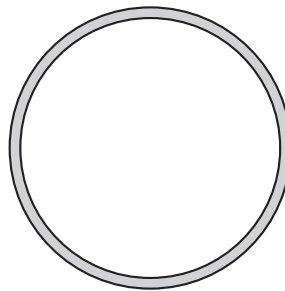
Senam irama dengan simpai digunakan pertama kali di sekolah Senam Medau di Coburg, Jerman; kemudian tersebar ke berbagai negara. Semula digunakan untuk demonstrasi kelompok dan hanya beberapa posisi sehingga nilainya hanya sedikit. Tetapi, dalam waktu singkat sejumlah teknik yang sulit telah dikembangkan dan menjadi bagian dari senam kompetitif untuk wanita.

Teknik-teknik gerakan simpai memerlukan tenaga dan dapat membantu mengembangkan kekuatan, koordinasi, dan kelentukan ekstrimitas atas, terutama lengan dan bahu.

1. Ukuran Simpai

Pojok Komentator

Apakah menggunakan simpai dalam senam irama lebih sulit daripada menggunakan tongkat?

a. Simpai terbuat dari kayu, pipa alumunium, plastik atau rotan.
b. Berat simpai minimal 300 gram.
c. Diameter simpai untuk dewasa sekitar 80 – 90 cm, sedangkan untuk anak-anak kurang lebih 60 – 75 cm.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.5 Bentuk simpai.

2. Jenis Pegangan Simpai

a. Pegangan Biasa (*Over Grip*)

Simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

b. Pegangan Berlawanan (*Under Grip*)

Simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.

c. Pegangan Dalam

Simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan dan telapak tangan menghadap ke luar dan jari-jari ke atas.

d. Pegangan Luar

Simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, telapak tangan menghadap ke arah dalam, dan ibu jari ke atas.

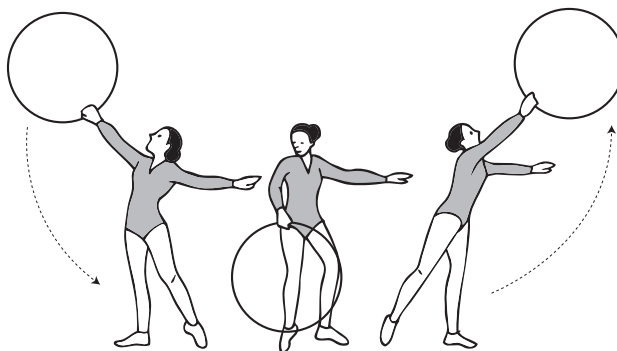
e. Pegangan Campuran

Tangan kanan memegang dengan teknik pegangan yang biasa, tangan kiri dengan teknik pegangan yang berlawanan.

3. Variasi Gerakan Mengayun

a. Mengayun Berlawanan Arah dengan Badan

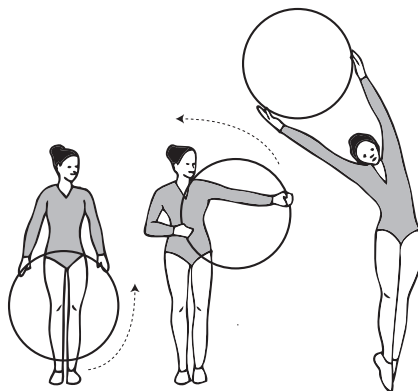
Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
2) Simpai dipegang dengan tangan kanan.
3) Ayunkan simpai ke bawah melintasi badan ke arah kiri.
4) Ayunkan kembali ke arah kanan bersamaan tumpuan berat badan dipindahkan ke kaki kanan dan kiri.
5) Lakukan pula gerakan ayunan ini menggunakan tangan kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.6 Mengayun berlawanan arah dengan badan.

b. Mengayun dan Melontar

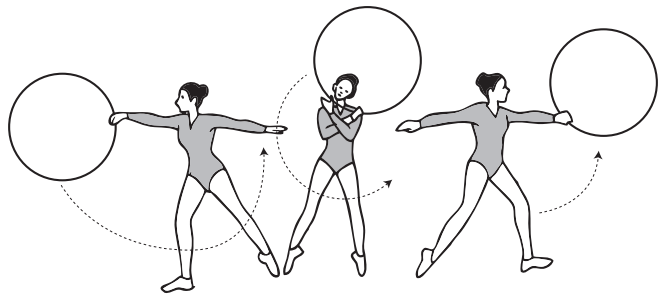
Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan memegang simpai di depan badan dengan teknik pegangan luar.
2) Ayunkan simpai ke kiri ke atas kepala kemudian ke arah kanan sisi lontaran.
3) Ayun kembali simpai di atas kepala ke kiri dan belakang dari posisi semula.
4) Ulangi gerakan di atas dengan arah kebalikannya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.7 Mengayun dan melontar.

c. Gerakan Mengayun Pindah Tangan di Depan Badan (Arah Depan)

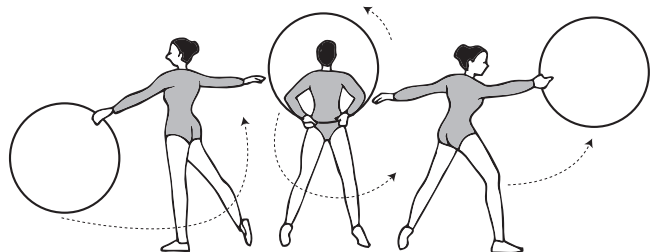
Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
2) Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
3) Ayunkan simpai di depan badan ke arah bawah, kemudian ke atas selanjutnya pindahkan simpai ke tangan kiri dengan telapak tangan menghadap ke atas, kemudian ayunkan simpai ke arah sisi kiri.
4) Setiap melakukan gerakan mengayun simpai pindahkan tumpuan berat badan dari satu sisi ke sisi lainnya mengikuti gerakan simpai.
5) Lakukan pula ke sisi berlawanan seperti di atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.8 Mengayun pindah tangan di depan badan (arah depan).

d. Gerak Mengayun Pindah Tangan di Belakang Badan (Arah depan)

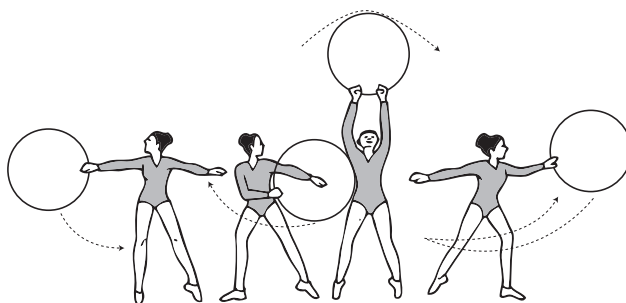
Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kiri.
2) Tangan kiri memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke depan.
3) Ayunkan simpai di belakang badan ke arah badan kemudian ke atas, selanjutnya pindahkan simpai ke tangan kanan dengan telapak tangan menghadap arah belakang, kemudian ayunkan simpai ke sisi kanan.
4) Setiap simpai diayun diikuti perpindahan tumpuan berat badan.
5) Lakukan pula ke arah berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.9 Mengayun pindah tangan di belakang badan (arah depan).

e. Gerakan Mengayun Pindah Tangan di Atas Kepala (Arah Depan)

Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan badan bertumpu pada kaki kiri.
2) Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap depan.
3) Ayunkan simpai ke bawah melintas badan ke arah kiri dan kembali ke kanan ke atas kepala.
4) Pindahkan simpai di atas kepala dan ayun simpai ke sisi kiri dan ulangi kembali gerakan ini.
5) Setiap ayunan simpai ke satu sisi ke sisi lain diikuti perpindahan tumpuan berat badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.10 Mengayun pindah tangan di atas kepala (arah depan).

4. Variasi Gerakan Memutar

a. Memutar pada Arah Depan

Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

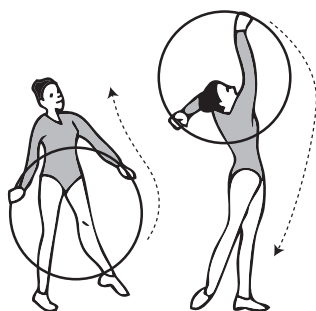
1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
2) Simpai dipegang dengan kedua tangan dengan teknik pegangan luar pada sisi berlawanan.
3) Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri dan putar simpai ke kiri di atas kepala hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran di atas kepala dan lengan kanan membentuk setengah lingkaran di depan badan dada.
4) Lakukan gerak mengulang ke posisi berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

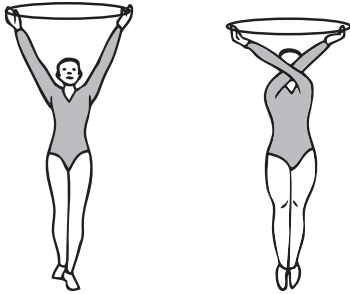
Gambar 7.11 Memutar pada arah depan.

b. Memutar ke Arah Sagital

Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

1) Lakukan sikap berdiri melangkah, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang, berat badan bertumpu pada kaki kanan.
2) Pegang simpai dengan kedua tangan di sebelah kanan badan dengan teknik pegangan campuran, yaitu tangan kanan dengan teknik pegangan dalam dan tangan kiri dengan teknik pegangan luar.
3) Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri bersamaan simpai diputar ke atas belakang kepala dengan kedua tangan tetap memegang simpai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.12 Memutar pada arah sagital.

4) Pindahkan kembali tumpuan berat badan pada kaki kanan bersamaan simpai diputar kembali ke posisi semula.
5) Lakukan gerakan kebalikannya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.13 Memutar pada arah horizontal.

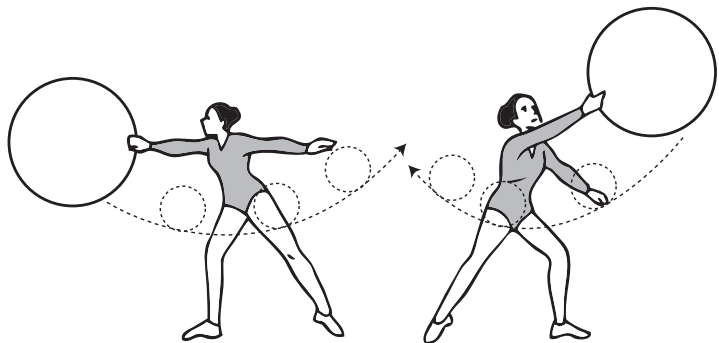
c. Memutar pada Arah Horizontal

Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan.
2) Simpai dipegang dengan kedua tangan di atas kepala searah horizontal dengan pegangan luar.
3) Putar simpai ke kanan dengan tangan kiri dan lengan kanan memutar ke kiri.
4) Akhir gerakan lengan menyilang di depan kepala dan gerakan kembali pada posisi semula.
5) Lakukan pula gerakan pada arah yang berlawanan.

d. Memutar di Depan Lengan

Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

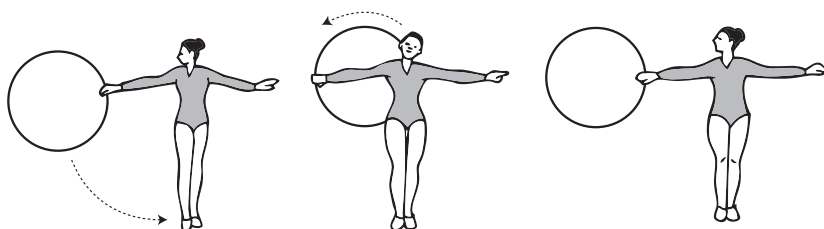
1) Berdiri dengan kaki dibuka lebar dan kedua tangan telentang.
2) Simpai dipegang tangan kanan dengan telapaknya menghadang ke belakang.
3) Putar simpai di depan lengan ke arah dalam melingkari dasar ibu jari sambil dipegang longgar.
4) Pada akhir putaran pegang simpai dengan erat dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
5) Lakukan pula dengan tangan kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.14 Memutar di depan lengan.

e. Memutar di Belakang Lengan

Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan.
2) Simpai dipegang tangan kanan dengan telapak tangan menghadap ke depan.
3) Putar simpai di belakang lengan ke arah dalam melingkar ibu jari, dan akhir putaran telapak tangan menghadap ke belakang.
4) Lakukan pula dengan tangan kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.15 Memutar di belakang lengan.

Gelanggang Olahraga

Lakukan latihan berikut sesuai dengan teknik yang benar!

1. Gerak dasar mengayun tongkat!
2. Gerak dasar memutar dengan tongkat!
3. Memegang simpai dengan cara pegangan biasa, berlawanan, luar, dan campuran!
4. Gerak mengayun simpai dengan arah: berlawanan arah dengan badan, dengan melontar, pindah tangan di depan badan, pindah tangan di belakang badan, serta pindah tangan di atas kepala!
5. Gerak memutar simpai pada arah: depan, sagital, horizontal, memutar di depan lengan, serta memutar di belakang lengan!

C. Kombinasi Gerakan Mengayun/ Memutar dengan Melangkah ke Berbagai Arah

Kombinasi gerakan mengayun ataupun memutar dengan melangkah ke berbagai arah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Gerakan mengayun pindah tangan di depan badan sambil melangkah ke kanan atau kiri sebagai berikut.
    a. Berdiri dengan kedua kaki, kaki dibuka lebar, dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
    b. Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
    c. Ayunkan simpai di depan kea rah bawah atas selanjutnya pindahkan simpai ke tangan kiri dengan telapak tangan menghadap atas kemudian ayunkan simpai ke arah sisi kiri.
    d. Setiap melakukan gerakan mengayun simpai, lakukan dengan melangkang dan pindahkan tumpuan berat badan dari satu sisi ke sisi lain mengikuti gerakan simpai dan langkah.
2. Gerakan memutar pada arah sagital diikuti dengan melangkah ke kanan dan kiri sebagai berikut.
    a. Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan.
    b. Simpai dipegang dengan kedua tangan di atas kepala searah horizontal dengan pegangan luar.

c. Putar simpai ke kanan diikuti dengan tangan kiri dan lengan kanan memutar ke kiri, disertai gerakan melangkahkan kaki ke kanan.
d. Akhiri gerakan lengan menyilang di depan kepala dan gerakan kembali pada posisi semula.
e. Lakukan gerakan yang sama ke arah kiri badan.

Ringkasan

1. Ada tiga macam cara memegang tongkat dalam senam irama, yaitu *regular grip*, *reverse grip*, dan *mixed grip*.
2. Jenis-jenis pegangan simpai adalah pegangan biasa (*over grip*), pegangan berlawanan (*under grip*), pegangan dalam, pegangan luar,dan pegangan campuran.
3. Variasi gerakan mengayun sebagai berikut.
   a. Mengayun berlawanan arah badan.
   b. Mengayun dan dengan melontar.
   c. Mengayun pindah tangan di depan badan.
   d. Mengayun pindah tangan di belakang badan.
   e. Mengayun serta pindah tangan di atas kepala.
4. Variasi gerakan memutar sebagai berikut.
   a. Memutar pada arah depan.
   b. Memutar pada arah sagital.
   c. Memutar pada arah horizontal.
   d. Memutar di depan lengan.
   e. Memutar di belakang lengan.

Aspek Keselamatan Olahraga

Untuk menjaga keselamatan dalam gerakan senam irama, terlebih dahulu peserta senam irama harus melakukan gerakan pemanasan secukupnya untuk menyiapkan kondisi badan secara fisik ataupun psikis.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Cara memegang tongkat dengan satu atau kedua tangan, telapak tangan menghadap ke bawah disebut ....
   a. *mixed grip*
   b. *reverse grip*
   c. *regular grip*
   d. *forehand grip*
2. Gerakan senam yang diiringi irama musik dinamakan senam ....
   a. irama
   b. pemanasan
   c. akrobatik
   d. Si Buyung
3. Alat di bawah ini yang *bukan* alat senam dalam senam irama adalah ....
   a. simpai
   b. tongkat
   c. bola
   d. net
4. Sikap permulaan pada gerakan mengayun tongkat di samping tubuh adalah ....
   a. berdiri dan kedua kaki terbuka lebar
   b. berat badan berada di kaki kiri
   c. sikap jongkok pantat agak tinggi kedua tangan lurus ke depan.
   d. rentangkan kedua tangan di samping badan

5. Berikut ini tekanan yang harus diberikan dalam senam irama, *kecuali* ....
   a. irama
   b. kelentukan tubuh
   c. kontinuitas gerakan
   d. kelincahan tubuh
6. Cara gabungan dalam memegang tongkat dengan telapak tangan yang satu menghadap ke bawah dan telapak tangan yang lain menghadap ke atas disebut ....
   a. *mixed grip*
   b. *reverse grip*
   c. *regular grip*
   d. *forehand grip*
7. Berikut ini yang *bukan* merupakan sikap awal ayunan di samping tubuh, yaitu ....
   a. berdiri dengan kedua kaki terbuka lebar
   b. berat badan bertumpu pada kaki kiri
   c. rentang kedua tangan di samping badan
   d. berdiri dengan kaki rapat
8. Berikut ini yang *tidak* termasuk bahan untuk membuat simpai adalah ....
   a. plastik
   b. kayu
   c. rotan
   d. karet
9. Salah satu variasi gerakan mengayun simpai adalah mengayun dengan arah berlawan badan. Sikap awal gerakan adalah ....
   a. berdiri dengan posisi kaki rapat
   b. berdiri, kedua kaki dibuka
   c. berdiri dengan posisi kaki kangkang
   d. berdiri, posisi kaki di depan-belakang
10. Tumpuan awal gerakan mengayun pindah tangan di belakang badan adalah ….
   a. kedua kaki
   b. kaki kanan
   c. kaki kiri
   d. tangan

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Bedakan senam lantai dengan senam irama!
2. Jelaskan pengertian dari senam irama!
3. Jelaskan teknik *reserve grip*!
4. Sebutkan lima jenis pegangan simpai!
5. Sebutkan variasi gerakan mengayun!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang kalian lakukan jika ada teman yang lupa dengan gerakan senam irama di saat kalian mempraktikkan gerakan tersebut secara berkelompok dan dinilai oleh guru?
2. Apa yang akan kalian lakukan jika kalian belum mampu menguasai gerakan senam irama dari guru?

C. Uji Psikomotorik

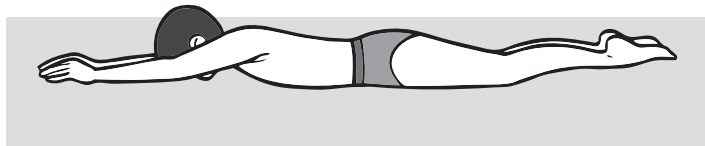
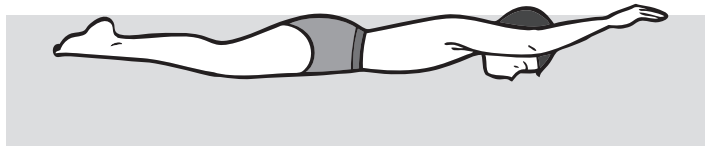
Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan gerakan mengayun dalam senam irama!
2. Praktikkan gerakan memutar dalam senam irama!

Refleksi

Sudahkah kalian menguasai gerak mengayun dan memutar simpai? Tulislah kesulitan yang kalian temui dalam melakukan latihan, lalu tanyakan kepada guru pengajarmu!

Pelajaran VIII

Renang Gaya Bebas

Sumber: *Dokumen Penerbit*

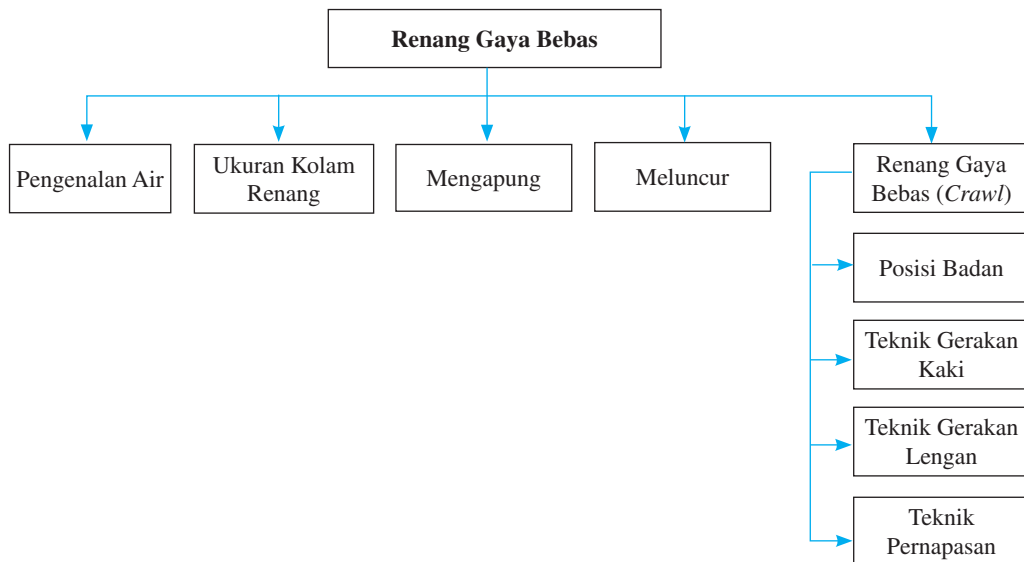
Renang adalah jenis olahraga yang dilakukan di air. Olahraga ini dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja, ataupun orang tua (laki-laki ataupun perempuan). Renang sangat berguna sebagai alat pendidikan, rekreasi yang sehat, menanamkan keberanian, menghilangkan pengaruh buruk, dan terapi khususnya untuk penyakit pernapasan (asma). Gaya renang ada empat macam, yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi renang gaya bebas, siswa diharapkan dapat
- melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas;
- melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas;
- melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas;

Motivasi Belajar

Renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di air. Di dalam renang terdapat bermacam-macam gaya yang dapat dilakukan, antara lain gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Koordinasi antara posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan dan teknik pernapasan akan menghasilkan suatu gerakan yang indah sehingga akan tertarik untuk melakukannya.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Meluncur
- Renang Gaya Bebas
- Gerakan Kaki
- Gerakan Lengan
- Teknik Pernapasan

A. Pengenalan Air

Pengenalan air sangat penting dilakukan dengan tujuan agar para pemula dengan sadar dapat mengenal dan mengetahui sifat-sifat air serta untuk menghilangkan rasa takut terhadap air. Latihan pengenalan air dapat dilakukan dengan cara berikut.

1. Berdiri di dasar kolam dengan pegangan di pinggiran kolam.
2. Berjalan-jalan di pinggir kolam.
3. Menyelam di tempat.
4. Berjalan-jalan ke tengah kolam yang dangkal.
5. Bermain
   a. lomba lari dari ujung ke ujung;
   b. lomba lari sambil menggendong;
   c. lomba lari melewati rintangan;
   d. lari beregu dengan atau tanpa rintangan;
   e. polo air sederhana di kolam yang dangkal;
   f. bermain bola tembak.
6. Permainan menyelam
   a. perlombaan menyelam di tempat dengan waktu yang lama;
   b. perlombaan menyelam dengan jarak yang jauh;
   c. *handstand* pada dasar kolam;
   d. jungkir balik dalam air, baik ke muka maupun ke belakang.
7. Pelatihan persiapan pengenalan air dapat berupa berikut ini
   a. Sikap berdiri kangkang, muka dimasukkan ke dalam air dengan mata terbuka. Sikap ini bertujuan untuk membiasakan tekanan air terhadap mata, hidung, dan mulut.
   b. Masukkan seluruh kepala ke dalam air sehingga telinga juga mendapat tekanan air. Tekanan air terhadap telinga tersebut sangat memengaruhi keseimbangan badan.
   c. Sikap jongkok, kedua kaki diangkat dengan memeluk lutut. Dengan cara ini dapat dirasakan tekanan ke atas ataupun kekuatan mengapung di air.

Rubrik Olahraga

Faktor kesehatan dan kebugaran jasmani sangat penting dalam melakukan olahraga. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung pelaksanaan olahraga khususnya renang dan akan terhindar dari cedera.

Pakar Olahraga

Siripiya Sutanto

Siripiya Sutanto adalah perenang andal Indonesia. Ia menjadi perenang terbaik kejuaraan nasional tahun 1999 – 2002. Ia pernah dipercaya untuk mewakili Indonesia dalam ajang SEA Games dan kejuaraan ASEAN. Prestasi yang pernah diraihnya, antara lain SEA Games 2001 (1 medali perunggu); dan kejuaraan ASEAN 2002 (5 medali perak).

Sumber: *id.wikipedia.org*

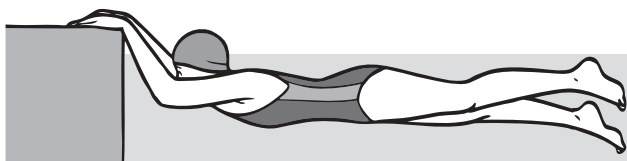
B. Ukuran Kolam Renang

Untuk pelaksananan olahraga renang, latihan maupun belajar, kolam renang harus memenuhi ketentuan dari *Federation Internationale de Nation Amateur* (FINA) sebagai berikut.

1. Panjang kolam 50 m.
2. Lebar kolam 21 m.
3. Dinding harus vertikal dan sejajar.
4. Lintasan berjumlah 8 buah.
5. Lebar setiap lintasan 2,50 m.
6. Kedalaman air minimum 1,8 m.
7. Tempat *start* tidak boleh licin dan kemiringannya tidak boleh lebih dari 10^{o}.
8. Garis tanda lintasan dapat dibuat di dasar kolam untuk memberi petunjuk kepada perenang.

C. Mengapung

Sebelum melakukan olahraga renang, hal utama yang harus dikuasai adalah teknik mengapung karena tanpa mengusai teknik ini seorang perenang tidak akan bisa melakukan olahraga renang. Tahap-tahap melakukan teknik mengapung dalam renang adalah sebagai berikut.

1. Para pemula berada di dalam kolam yang dangkal/setinggi lutut.
2. Kedua tangan memegang betis/lutut, lalu duduk/jongkok dalam air (tetap pada kolam dangkal/setinggi lutut).
3. Dilakukan dua sampai tiga kali untuk membiasakan tidak merasa takut berada di dalam air.
4. Kemudian, kedua tangan memegang dinding kolam.
5. Badan telungkup di atas permukaan air dengan kedua tangan dan kaki lurus segaris dengan tubuh dan menahan napas beberapa detik.
6. Lakukan 2 – 4 kali gerakan tersebut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.1 Teknik mengapung.

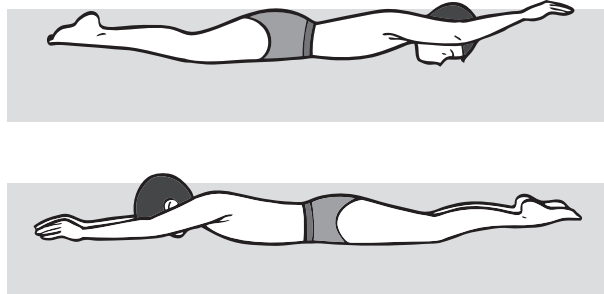
D. Meluncur

Teknik meluncur dalam renang adalah sebagai berikut.

1. Berdiri di pinggir kolam rapat dengan tembok kolam.
2. Salah satu kaki ditekuk dengan telapak kaki ditapakkan pada dinding tembok kolam.
3. Kedua lengan lurus ke atas (ibu jari tangan saling berkaitan), telapak tangan menghadap ke depan, lengan menempel telinga.

Tips

Gerakan meluncur bagi pemula dapat dilakukan dengan dengan bantuan teman di kolam renang yang dangkal.

4. Bungkukkan badan di atas permukaan air (kepala dan lengan mengikuti).
5. Tolak dengan kaki tumpu, kemudian kaki diluruskan segaris dengan badan dan tangan (meluncur ke depan). Lakukan beberapa kali sampai dapat melakukannya dengan baik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.2 Teknik meluncur.

E. Renang Gaya Bebas (*Crawl*)

1. Posisi Badan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.3 Posisi badan dalam renang gaya bebas.

Posisi badan pada renang gaya bebas adalah telungkup datar (sedatar mungkin dengan permukaan air) atau *streamline* sehingga tahanan air dapat ditekan sekecil mungkin. Kunci posisi badan yang baik terletak pada sikap kepala. Dengan kata lain, kepala merupakan kemudi dari posisi badan. Bila kepala terangkat maka bagian bawah dari badan, yaitu pinggang dan kaki akan turun. Oleh sebab itu, harus dijaga agar kepala tidak boleh diangkat, tetapi menoleh ke samping ketika mengambil napas.

2. Teknik Gerakan Kaki

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.4 Gerakan kaki renang gaya bebas.

Gerakan kaki pada renang gaya bebas mempunyai fungsi utama sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *streamline* sehingga tahanan air menjadi lebih kecil. Prinsip gerakan kaki adalah dimulai dari pangkal paha.

a. Gerakan kaki dilakukan dengan naik turun pada bidang yang vertikal, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.
b. Gerakan dimulai dari pangkal paha, dan pada gerakan menendang (ke bawah) lutut sedikit ditekuk, untuk kemudian diluruskan pada akhir tendangan.
c. Gerakan kaki ke atas dilakukan dengan sikap yang lurus. Amplitudo gerakan (jarak maksimal antara satu kaki dengan kaki yang lain) kira-kira 25 – 40 cm.
d. Kekuatan gerakan, yaitu tendangan ke bawah dilakukan dengan keras, sedangkan pada waktu kaki ke atas dilakukan dengan agak pelan (rileks).

3. Teknik Gerakan Lengan

Pojok Komentator

Lakukanlah latihan teknik gerakan lengan pada fase menarik (*pull*), fase mendorong (*push*), fase istirahat (*recovery*) dengan teknik yang benar!

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.5 Gerakan lengan renang gaya bebas.

Lengan pada renang gaya *crawl* digerakkan satu per satu bergantian ke arah bawah, melalui tiga fase.

a. **Fase Menarik *(Pull)***
   1) Lengan ditarik ke arah silang di bawah dada dengan kuat.
   2) Siku tetap dalam posisi sedikit bengkok.
   3) Siku tidak boleh keluar terlalu jauh dari garis vertikal bahu.

   Tarikan lengan dimulai dari pelan ke arah cepat sehingga tarikan menghasilkan dorongan yang efektif. Tarikan lengan merupakan tarikan garis ”S” di bawah permukaan air.

b. **Fase Mendorong *(Push)***

   Gerakan dimulai dari saat ujung jari tangan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan ke luar dari air.

c. **Fase Istirahat (*Recovery*)**

   Gerakan lengan selama di luar air, yaitu memindahkan telapak tangan dari saat ke luar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.

4. Teknik Pernapasan

Pernapasan pada renang gaya bebas sangat memengaruhi posisi badan untuk *streamline*. Pada waktu mengambil napas harus ada irama antara lengan, tendangan kaki dan gerakan badan. Bagi perenang dengan mengambil napas ke arah kanan (menoleh ke kanan) adalah sebagai berikut.

a. Waktu berenang permukaan air berada di antara garis rambut dan kening dengan posisi yang enak untuk kepala.
b. Putar kepala (menoleh) ke arah lengan untuk mengambil napas, pada saat lengan kanan ke dalam air melaksanakan dayungan.
c. Pada saat dorongan lengan kanan, mulut berada di luar permukaan air, mengambil napas melalui mulut, dengan dibuka lebar-lebar pada ketinggian permukaan yang ditimbulkan oleh kepala karena melaju ke depan.
d. Pada saat *recovery* lengan kanan, kepala menoleh ke arah bawah, dan mata melihat bawah kolam.
e. Pengeluaran napas tepat sebelum kepala diputar untuk mengambil napas kembali. Udara harus dibuang keluar, sebelum mulut mulai mengambil napas kembali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.6 Teknik bernapas renang gaya bebas.

Gelanggang Olahraga

1. Lakukan latihan meluncur dengan teknik yang benar!
2. Lakukan latihan gerak kaki renang gaya bebas dengan teknik yang benar!
3. Lakukan latihan gerak lengan renang gaya bebas dengan teknik yang benar!
4. Lakukan latihan kombinasi gerak kaki dan gerak lengan serta pernapasan renang gaya bebas!

Ringkasan

Renang merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan dan sekaligus membahayakan bagi para pemula. Di samping dapat menyehatkan, renang juga dapat mengobati penyakit asma. Demi keselamatan maka sebelum, selama dan sesudah berenang harus memperhatikan hal-hal yang dilarang dan disarankan. Pengenalan air bagi para pemula mutlak dilakukan dengan tujuan memahami sifat-sifat air dan menghilangkan rasa takut. Sebelum belajar gaya renang maka gerakan meluncur harus dikuasai lebih dahulu. Teknik dasar renang gaya bebas terdiri atas posisi badan, teknik gerak kaki, teknik gerak lengan, pernapasan, dan koordinasi.

Aspek Keselamatan Olahraga

Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum berenang untuk mencegah terjadinya kejang-kejang otot. Mandilah pada air yang tersedia sebelum masuk ke kolam renang untuk memastikan bahwa tubuh dalam keadaan bersih dan tubuh dapat menyesuaikan dengan suhu air.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Renang selain menyehatkan juga merupakan olahraga yang dapat menyembuhkan penyakit ....
   a. asma
   b. flu
   c. pusing
   d. demam berdarah
2. Gerakan yang terdiri dari *pull*, *push*, dan *recovery* adalah teknik gerakan pada ....
   a. posisi badan
   b. gerak kaki
   c. pengambilan napas
   d. gerak lengan
3. Pemanasan sebelum berenang bertujuan agar ....
   a. mengetahui suhu tubuh
   b. mendapat perhatian penonton
   c. terhindar dari resiko cedera
   d. mengetahui kedalaman kolam
4. Gerakan kaki renang gaya bebas adalah ....
   a. kanan - kiri
   b. naik - turun
   c. atas - bawah
   d. kiri - kanan
5. Istilah lain dari renang gaya bebas adalah ....
   a. *back crawl*
   b. dolphin
   c. dada
   d. *crawl*

6. Teknik pengambilan napas pada renang gaya bebas dilakukan dengan ....
   a. menunduk
   b. menengadah
   c. menoleh kanan/kiri
   d. mengangkat kepala/dada ke atas
7. Yang bertugas memberangkatkan peserta pada lomba renang adalah ....
   a. *timer* c. *umpire*
   b. *starter* d. *linesman*
8. Pada renang gaya bebas yang mempunyai fungsi utama sebagai stabilisator, yaitu ....
   a. pengambilan napas
   b. posisi badan
   c. gerak lengan
   d. gerak kaki
9. Posisi badan pada renang gaya bebas harus sedatar mungkin dengan permukaan air. Hal ini disebut ....
   a. *sreaming* c. *stream water*
   b. *streamline* d. *under water*
10. Gerakan yang dimulai dari saat ujung jari tangan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air adalah ....
   a. *push* c. *pull*
   b. *recovery* d. pernapasan

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang!
2. Jelaskan tujuan pengenalan air pada perenang pemula!
3. Mengapa posisi badan pada renang gaya bebas harus sedatar mungkin dengan permukaan air?
4. Apakah yang harus diperhatikan jika ingin dapat berenang gaya bebas secara baik?
5. Jelaskan mengapa renang gaya bebas dikatakan gaya yang paling mudah!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang kalian lakukan jika ada teman yang mengalami kejang perut di saat akan berenang?
2. Bagaimana perasaan kalian jika melihat ada teman yang tenggelam saat belajar berenang?
3. Menurut kalian, apa saja yang harus dipersiapkan sebelum berenang?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan gerakan mengapung di kolam renang dengan berpegangan pada tepi kolam!
2. Praktikkan gerakan-gerakan kaki dan lengan pada renang gaya bebas!

Refleksi

Sudahkah kalian menguasai teknik gerak kaki, lengan, dan pernapasan pada renang gaya bebas dan dada? Tulislah kesulitan yang kalian temui dalam melakukan latihan, lalu tanyakan kepada guru pengajarmu!

Pelajaran

Budaya Hidup Sehat I

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Remaja memiliki karakteristik yang unik: selalu ingin tahu, emosi tidak stabil, cenderung berontak, dan mengukur segala sesuatu dengan cara berpikir yang tidak logis. Hal ini sering menyebabkan adanya konflik dengan orang tua, guru, ataupun figur otoritas lainnya. Namun demikian, tahap ini adalah tahap yang memang harus dilalui oleh remaja dalam mencari identitas diri. Dalam perkembangannya, remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Lingkungan sosial dan budaya negatif merupakan faktor risiko bagi remaja untuk terjebak dalam perilaku merokok, minum-minuman keras, penggunaan narkoba, seks sebelum menikah, tawuran, dan kebut-kebutan di jalan. Oleh karena itu, pembinaan terhadap remaja harus secara intensif dilakukan baik oleh orang tua, sekolah, maupun pemerintah untuk mencegah atau paling tidak mengurangi kenakalan remaja.

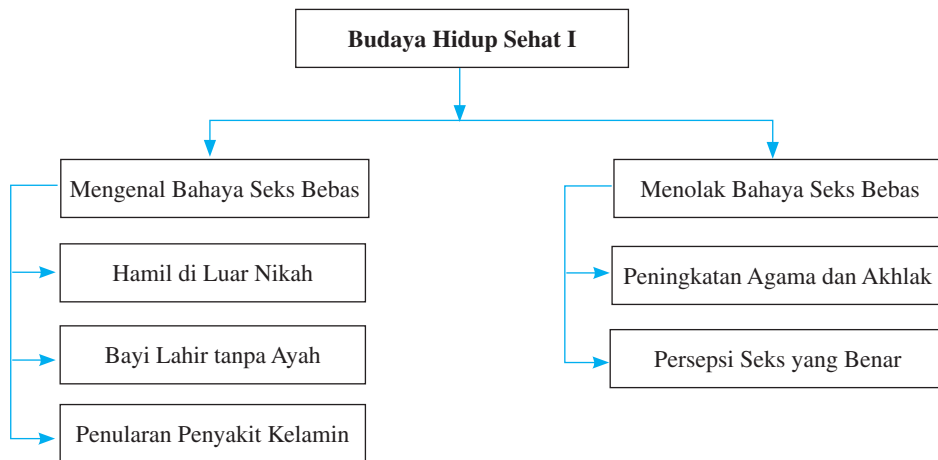
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi budaya hidup sehat, siswa diharapkan dapat

- mengenal bahaya seks bebas;
- menolak budaya seks bebas;

Motivasi Belajar

Kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan budaya hidup sehat, kita akan terhindar bahaya seks bebas yang dapat mengancam kesehatan.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Hidup sehat
- Seks bebas
- Agama
- Akhlak
- Penyakit

A. Mengenal Bahaya Seks Bebas

Di zaman yang semakin maju, dengan teknologi modern ternyata tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga bisa memberikan dampak negatif. Salah satu dampak positif dari tek nologi komputer atau internet adalah memungkinkan orang untuk berkomunikasi dengan orang lain dalam jarak yang cukup jauh dan memudahkan orang mendapatkan informasi yang dibutuhkan dengan cepat sehingga efisien waktu dan tenaga. Dampak negatifnya, oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab, komputer dimanfaatkan untuk memunculkan gambar-gambar porno: gambar orang telanjang serta gambar hubungan seks sepasang laki-laki dan perempuan yang dapat merangsang diri sendiri atau orang lain yang melihatnya.

Usia remaja merupakan usia yang rentan terhadap perubahan. Pada usia remaja, hormon-hormon seksual mulai berfungsi dengan baik. Hal ini menyebabkan timbulnya bermacam-macam dorongan seksual. Dorongan seksual yang timbul pada remaja cenderung untuk dipenuhi pada waktunya. Namun demikian, dipenuhi atau tidaknya dorongan seksual tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor ketaatan terhadap aturan agama yang dianut dan adat istiadat yang berlaku.

Pergaulan remaja yang tidak terkontrol mendorong terjadinya seks bebas. Seks bebas mengandung arti hubungan seks yang dilakukan tanpa ikatan perkawinan, kepada siapa saja secara terbuka dengan berganti-ganti pasangan tanpa ada perasaan bersalah dari yang berangkutan. Seks bebas umumnya berawal dari masalah pacaran. Pada masa pacaran, hubungan intim ini mulai dilakukan, baik oleh pelajar, mahasiswa, maupun remaja tidak sekolah, baik yang tinggal di desa maupun di kota. Saat pacaran tergiur oleh cumbu rayu, peluk cium, raba-raba bagian sensitif, dan bila gejolak nafsu tidak terkendali berlanjut ke hubungan badan. Tempatnya bisa di rumah, indekos, tempat-tempat rekreasi, bahkan di hotel.

Remaja putri semakin sulit mengelak bila bentuk rayuan gombal sang pacar minta bukti ketulusan cintanya dengan berhubungan seks. Inilah yang sering disalahartikan oleh para remaja. Bukti cinta diukur sebatas pemuas nafsu seks. Kasarnya, penyerahan kehormatan wanita untuk dinikmati seketika tanpa memikirkan akibatnya lebih jauh. Dampak seks bebas sangat berbahaya dalam kelangsungan hidup di masyarakat, dapat merusak moral, hukum agama, dan hukum negara.

Rubrik Olahraga

Kemajuan teknologi selain membawa dampak positif juga membawa dampak negatif, salah satunya memengaruhi pola hidup manusia, khususnya remaja. Pendidikan tentang pola hidup sehat harus diterapkan khususnya bagi remaja sejak dini.

1. Hamil di Luar Nikah

Seks bebas sangat memungkinkan terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan. Kehamilan ini mempunyai risiko ganda yang sangat berat, baik secara hukum, agama, sosial, adat istiadat maupun secara psikologis. Kehamilan di usia remaja tanpa ikatan perkawinan dapat menjadi trauma psikis dan dampaknya dapat bersifat medis ataupun sosial. Dampak medis dapat terjadi pada ibu ataupun bayi. Pada ibu dapat terjadi keguguran, pendarahan, maupun persalinan sulit yang menyebabkan kematian. Pada bayi, karena kehamilannya tidak diinginkan maka berbagai upaya dilakukan untuk menggugurkan kandungan dengan meminum obat-obat atau jamu tradisional. Apabila upayanya tidak berhasil kemungkinan yang terjadi adalah bayi lahir belum waktunya atau cacat baik fisik maupun mental. Pengguguran kandungan secara tradisional mempunyai risiko yang sangat tinggi karena dapat menyebabkan kerusakan rahim, infeksi rahim, pendarahan, komplikasi, bahkan kematian. Secara hukum pengguguran kandungan dilarang keras (*ilegal*) kecuali untuk menyelamatkan jiwa ibu dan si janin (Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992). Pasal 346 KUHP berbunyi ”perempuan yang dengan sengaja menyebabkan gugur atau mati kandungannya atau menyuruh orang lain untuk itu, dihukum penjara selama-lamanya 4 tahun”.

2. Bayi Lahir tanpa Ayah

Dampak lain dari seks bebas adalah lahirnya bayi-bayi tanpa ayah, bahkan mungkin karena pasangan seksnya ganti-ganti maka tidak diketahui secara jelas siapa ayah si bayi. Bayi yang dilahirkan sebenarnya suci. Ia hanya korban dari orang tua yang tidak bertanggung jawab. Namun demikian, sudah pasti pihak wanitalah yang harus menanggung semua beban. Jika wanita dan keluarganya tidak tahan menanggung malu, mungkin bayi yang dilahirkan diserahkan kepada orang lain untuk diadopsi atau mungkin hanya dibuang begitu saja di bak sampah atau di sungai. Masalah ini akan semakin menambah kompleksnya masalah sosial di tengah masyarakat.

3. Penularan Penyakit Kelamin

Penyakit kelamin dalam dunia kesehatan sering disebut dengan IMS (Infeksi Menular Seksual). IMS adalah penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual. Risiko paling besar dari IMS terjadi pada hubungan seksual yang dilakukan dengan berganti-ganti pasangan (seks bebas), baik melalui vagina, anus (anal), maupun mulut (oral). IMS perlu mendapat perhatian serius karena IMS dapat menyebabkan infeksi alat reproduksi. Bila tidak segera diobati secara tepat, infeksi dapat menjalar dan menyebabkan penderitaan, sakit berkepanjangan, kemandulan, dan kematian. Untuk remaja perempuan, perlu disadari bahwa risiko untuk ter-

kena IMS lebih besar daripada laki-laki sebab alat reproduksinya lebih rentan dan seringkali berakibat lebih parah karena gejala awal tidak segera bisa dikenali, tetapi penyakit berlanjut ke tahap yang lebih parah. Pada laki-laki, gejala IMS lebih mudah dikenali karena bentuk dan letak alat kelaminnya menonjol.

a. **Gonore (GO) atau Kencing Nanah**

Kuman penyebabnya adalah *Neisseria Gonorrhoeae.* Ada masa tenggang selama 2–10 hari setelah kuman masuk ke dalam tubuh melalui hubungan kelamin. Tanda-tanda penyakitnya adalah nyeri, merah, bengkak, dan bernanah. Gejala pada laki-laki adalah rasa sakit pada saat kencing, keluar nanah kental kuning kehijauan, ujung penis tampak merah, dan bengkak. Pada perempuan 60% tidak menunjukkan gejala, namun pada saat kencing terasa sakit dan terdapat keputihan kental berwarna kekuningan.

b. **Sifilis (Raja Singa)**

Kuman penyebabnya disebut *Treponema Pallidum*. Masa tanpa gejala berlangsung antara 3–4 minggu, kadang-kadang sampai 13 minggu. Kemudian timbul benjolan di sekitar alat kelamin yang disertai pusing-pusing dan nyeri tulang seperti flu. Ada bercak kemerahan pada tubuh sekitar 6–12 minggu setelah hubungan seks. Selama 2–3 tahun pertama penyakit ini tidak menunjukkan gejala apa-apa, atau disebut masa laten. Setelah 5–10 tahun penyakit sifilis akan menyerang sistem otak, pembuluh darah, dan jantung. Pada perempuan hamil, sifilis dapat ditularkan kepada bayi yang dikandungnya dan bisa lahir dengan kerusakan kulit, hati, limpa, dan keterbelakangan mental.

c. **AIDS *(Acquired Immune Deficiency Syndrome)***

AIDS adalah penyakit akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh yang terjadi karena seseorang terinfeksi virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Orang yang terinfeksi virus ini tidak dapat mengatasi serbuan infeksi penyakit lain karena sistem kekebalan tubuh menurun terus secara drastis. Cara penularan virus HIV adalah melalui hubungan seks vaginal dan anal (hubungan anal adalah memasukkan penis ke dalam lubang dubur, yaitu cara penularan HIV pada pria gay), tranfusi darah yang sudah tercemar HIV, menggunakan jarum suntik bekas seseorang yang mengandung HIV (kadang-kadang terjadi pada petugas kesehatan). HIV dapat pula ditularkan dari ibu sewaktu kehamilan, persalinan, maupun menyusui.

Pakar Olahraga

Boyke Dian Nugraha

Dr. H. Boyke Dian Nugraha, SpOG. MARS merupakan sosok dokter yang memiliki spesialisasi di bidang kebidanan dan penyakit kandungan. Ia pun memiliki ketertarikan untuk mendalami masalah seksologi yang merupakan bagian dari ilmu kandungan. Berbagai seminar dan kongres mengenai seks dan kesehatan diikutinya untuk menambah wawasan pengetahuan.

Sumber: *www.pdat.co.id*

B. Menolak Budaya Seks Bebas

Remaja secara fisik sebenarnya sudah siap untuk berhubungan seks, namun norma dan agama tidak mengizinkan hal tersebut dilakukan sebelum pernikahan. Dari sudut kesiapan sosial ekonomi, remaja juga belum siap karena belum bekerja sehingga belum mempunyai penghasilan. Agama apa pun pasti melarang hubungan seks tanpa ikatan perkawinan.

Upaya-upaya untuk menolak budaya seks bebas adalah sebagai berikut.

1. Meningkatkan pemahaman dan pengamalan ajaran agama.
   Agama adalah pedoman hidup bagi manusia. Seorang manusia yang berpedoman dan berpegang teguh pada agamanya, akan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Melalui pemahaman dan pengamalan ajaran agama yang dianutnya, seseorang dalam tingkah laku kehidupan akan berupaya melaksanakan perintah-perintah dan menghindari larangan-larangan yang ditetapkan agamanya. Dalam hal hubungan seks, orang yang mematuhi ajaran agama pasti tidak akan melakukannya kecuali dalam ikatan perkawinan yang sah.
2. Memahami persepsi seks secara benar dan wajar.
   Sudut pandang yang benar mengenai seks perlu dibangun apalagi di masa remaja yang penuh dengan gejolak. Seks bukan sesuatu yang tabu untuk diperbincangkan asalkan porsinya tidak terlalu berlebihan. Informasi tentang seks yang benar perlu dipahami remaja agar tidak terjerumus pada pergaulan bebas. Pendidikan seks yang benar dan wajar perlu diberikan pada remaja yang meliputi perubahan fisik, perkembangan organ reproduksi laki-laki dan perempuan, serta perkembangan psikologisnya. Dengan persepsi yang benar dan wajar, diharapkan para remaja bisa lebih berhati-hati dalam setiap langkahnya sehingga masa remaja dapat dilalui dengan lancar dan selamat.
3. Menghindari pengaruh lingkungan yang negatif.
   Memilih teman bergaul harus lebih berhati-hati karena jika salah pergaulan, remaja dapat jatuh dalam lumpur kesesatan dan kemaksiatan. Remaja harus berupaya sedemikian rupa untuk menghindari pengaruh yang negatif dari lingkungan

sekitarnya, misalnya lingkungan yang isinya perokok dan peminum minuman keras karena biasanya yang akan dibicarakan pada saat berkumpul adalah soal rokok dan minuman keras. Apabila diri kita sudah ikut mencicipi, lama-lama menjadi ketagihan dan hal ini tidak menutup kemungkinan untuk selanjutnya berbuat yang mengarah kepada perzinaan. Sebaliknya, di lingkungan yang dapat memberi pengaruh positif, misalnya remaja masjid dan karang taruna, tentunya yang dibicarakan adalah masalah pendalaman agama, masalah kegiatan sosial dan cara menanggulangi kezaliman.

4. Mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.
   Secara praktis, waktu luang remaja di luar sekolah cukup banyak. Waktu luang sebaiknya digunakan untuk kegiatan positif, misalnya bergabung pada kelompok karya ilmiah, kelompok pecinta alam, kelompok karang taruna, remaja masjid, kegiatan pesantren kilat, atau berolahraga sesuai dengan pilihannya. Kegiatan tersebut dapat menghindarkan diri dari pikiran-pikiran dan perbuatan-perbuatan yang negatif.
5. Menghindari tontonan atau gambar yang berbau porno.
   Gambar-gambar porno yang merangsang nafsu seks bertebaran di mana-mana. Mulai dari angkutan umum, kedai, komik, novel murahan, bahkan sampai di lembaga pendidikan pun terkadang juga dilanda gambar merangsang ini. Media massa yang berupa koran, tabloid, atau majalah yang dikonsumsi semua umur sering mengeksploitasi bagian tertentu dari kaum perempuan yang selama ini dianggap tabu diperlihatkan pada khalayak umum. Oleh karena itu, kaum remaja hendaknya tidak mudah tergoda membeli, meminjam, atau bahkan sekadar melihat karena sedikit pun tidak ada manfaat positif yang dapat diperoleh dari gambar-gambar tersebut melainkan hanya akan membawa diri kita ke jurang kenistaan, yakni perzinaan.
6. Berteman tanpa menjurus ke hubungan seks.
   Di antara ciri khusus remaja adalah mulai tertarik pada lawan jenisnya. Gejala ini wajar dan normal. Akan tetapi, kecintaan kepada lawan jenis harus disertai dengan tuntunan akhlak dan pegangan agama yang kuat. Agama dan akhlak merupakan kendali utama agar anak tidak melampaui batas dalam bergaul dengan lawan jenisnya. Pergaulan laki-laki dan perempuan yang saling tertarik atau sering dikenal dengan istilah ”pacaran” dapat dilakukan dengan jalan bersama pergi ke tempat-tempat yang ramai sehingga tidak menjurus ke hubungan seks. Sebisa mungkin menghindari tempat-tempat sepi hanya berdua. Di samping itu, sedapat mungkin menghindari kontak bagian-bagian tubuh yang dapat mendorong timbulnya nafsu seksual, misalnya bibir, payudara, pinggang, pantat, atau daerah kelamin. Jika pacar Anda benar-benar mencintai dan menyayangi Anda, maka dia tidak akan dengan mudah meracuni cintanya dengan cumbu rayu yang dapat menjerumuskan Anda ke lembah nista!

Tips

Agar terhindar dari penyakit-penyakit yang timbul karena budaya seks bebas diperlukan pemahaman terhadap agama yang cukup.

Pojok Komentator

Dalam berpacaran, seorang remaja sering dihadapkan pada keadaan yang harus dipilihnya. Berikan tanggapan terhadap pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan memberi tanda centang (√) pada kolom setuju atau tidak setuju!

No.	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
1.	Jika kalian diajak kencan oleh teman dekat ke tempat-tempat sepi maka sikap kalian adalah menolaknya karena menurut kalian banyak tempat-tempat ramai yang dapat dikunjungi dan mendatangkan manfaat positif, misalnya ke toko-toko buku.		
2.	Pada saat berdua, kalian diajak melakukan ciuman maka sikap kalian adalah menolak karena kalian sadar dengan berciuman akan mendorong kalian melakukan hal-hal yang lebih jauh lagi.		
3.	Teman dekat kalian merayu, ”Cinta kita akan semakin mesra dan kuat setelah melakukan hubungan intim.” Jawaban kalian, ”Saya tahu kamu mau hubungan yang langsung intim, tetapi saya mau menunggu dulu. Banyak pasangan yang hubungannya sampai ke jenjang pernikahan tanpa harus menjalani seks sebelum ada ikatan perkawinan.”		
4.	Rayuan: ”Kalau kamu benar-benar cinta padaku, kamu pasti mau tidur denganku. Respons: ”Kamu sudah tahu bahwa aku sayang sama kamu, tetapi saya merasa disudutkan kalau kamu menyuruhku berbuat sesuatu yang saya belum siap melakukannya, ini sungguh tidak adil, tolong mengerti perasaan saya.”		

Rubrik Kesehatan

Buatlah laporan secara kelompok, masing-masing kelompok 5 orang. Identifikasikan berbagai macam penyakit seks dari penyebab, cara penularan, cara mencegah, dan cara menyembuhkannya, kemudian buatlah kliping dengan sumber bahan dari internet, buku-buku, atau majalah-majalah!

Ringkasan

Seks tidak dapat dipisahkan dari sisi kehidupan. Manusia diciptakan laki-laki dan perempuan untuk berpasang-pasangan dalam ikatan perkawinan, saling mengisi, mengasihi dan menyayangi, serta untuk meneruskan keturunan sehingga kehidupan manusia bisa terus berlangsung. Namun, keagungan seks sering disalahartikan sebagai pemuas nafsu belaka. Banyak orang berpandangan picik tentang seks sehingga pelecehan seksual sering terjadi di sekitar kita. Remaja perlu diberi pendidikan seks yang benar dan wajar agar tidak mudah terjerumus dalam seks bebas yang sangat berbahaya. Bahaya seks bebas, antara lain hamil di luar nikah, bayi lahir tanpa ayah, serta terjangkitnya penyakit kelamin. Upaya untuk menolak seks bebas bagi para remaja dapat dilakukan dengan mempertebal keimanan, memahami seks dengan benar, menghindari pergaulan negatif, menghindari tontonan porno, mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, dan berteman tanpa menjurus ke hubungan seks.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Pola hidup yang tidak sehat tercermin pada kebiasaan bergaul pada dunia gemerlap (dugem) ke diskotek atau bar. Kegiatan berikut yang biasa dilakukan pada dunia gemerlap (dugem) adalah ....
   a. membicarakan ilmu agama
   b. membicarakan kegiatan sosial
   c. merencanakan kegiatan pecinta alam
   d. minum minuman yang mengandung alkohol
2. Pergaulan remaja yang menjurus ke hubung an seks bebas biasanya disebabkan oleh hal-hal berikut, *kecuali* ....
   a. dirinya telah diabaikan oleh orang tua sehingga kurang kasih sayang
   b. mengalami kebingungan karena banyak konflik yang tidak terpecahkan
   c. bekal agama dan akhlak yang kuat yang ditanamkan oleh orang tua sejak dini
   d. perhatian yang kurang dari orang-orang di sekitarnya sehingga cenderung mencari pelarian
3. Sikap seorang gadis saat diajak kencan ke tempat-tempat yang sepi berduaan saja dengan sang pacar sebaiknya ....
   a. menolak karena takut terjerumus ke hubungan seks bebas
   b. menerima dengan senang hati berdasarkan rasa suka sama suka
   c. membiarkan karena memang mencintainya
   d. menurut walau dengan rasa berat hati
4. Jenis penyakit kelamin di bawah ini yang sering disebut penyakit kencing nanah adalah ....
   a. gonore
   b. sifilis
   c. AIDS
   d. raja singa
5. Penyakit AIDS disebabkan oleh sejenis virus yang menggerogoti sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh tidak mampu memerangi infeksi apa pun yang masuk. Virus tersebut disebut ....
   a. *treponema palidum*
   b. *neisseria gonorrhoeae*
   c. HIV
   d. *candida albicans*

6. Lama masa laten penyakit sifilis di mana tidak ada tanda-tanda yang dapat dikenali adalah ....
   a. 1–2 tahun c. 3–4 tahun
   b. 2–3 tahun d. 5–10 tahun
7. Ajaran agama apa pun melarang adanya hubungan seks di luar pernikahan. Berikut ini adalah alasan mengapa seks di luar nikah dilarang, *kecuali* ....
   a. memungkinkan terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan
   b. memungkinkan seorang bayi lahir tanpa ayah
   c. menyebabkan berkembangnya penyakit kelamin
   d. menumbuhkan rasa keimanan yang lebih kuat
8. Pernyataan berikut ini yang *bukan* merupakan upaya untuk menolak seks bebas adalah ....
   a. mempertebal keimanan kepada Tuhan Yang Mahakuasa
   b. mengikuti kegiatan keagamaan
   c. mengikuti kegiatan di klub malam
   d. mengadakan kegiatan karya ilmiah
9. Berikut ini yang *bukan* merupakan gejala-gejala penyakit *gonore,* yaitu kelamin penderita ....
   a. terasa nyeri c. berwarna putih
   b. bengkak d. bernanah
10. Penyakit yang dapat berpindah-pindah dari orang yang terkena penyakit ke orang lain disebut ....
    a. kronik c. menular
    b. komplikasi d. turunan

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan macam penyakit yang disebabkan oleh seks bebas!
2. Jelaskan bahaya pergaulan remaja yang menjurus seks bebas!
3. Jelaskan upaya yang dapat dilakukan untuk menolak seks bebas!
4. Jelaskan pencegahan penyakit sifilis!
5. Sebutkan macam penyakit yang penularannya melalui pencernaan makanan!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimana perasaan kalian jika melihat ada teman yang menjadi yatim karena ayahnya meninggal dunia?
2. Menurut kalian, apa saja yang harus dipersiapkan agar kalian tidak terpengaruh dengan bahaya seks bebas?

C. Uji Psikomotorik

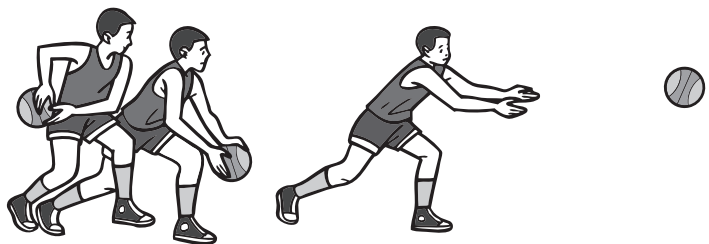
Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Lakukan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari kalian!
2. Lakukan pendalaman belajar tentang akhlak yang baik sesuai dengan agama kalian masing-masing!

Refleksi

Sudahkah kalian memahami budaya seks bebas dan bahayanya? Bagaimana upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua dan pemerintah untuk mencegah seks bebas?

Pelajaran

Permainan dan Olahraga

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kemajuan teknologi modern telah membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada otot/tenaga fisik. Hal ini menyebabkan keadaan fisik menjadi pasif dan statis, akibatnya tubuh menjadi tidak bugar dan mudah terserang penyakit. Pekerjaan sehari-hari yang hanya dilakukan dengan duduk di depan komputer atau pergi ke mana-mana dengan naik kendaraan bermotor, menjadi pangkal dari segala sumber penyakit khususnya penyakit yang berhubungan dengan aliran darah, jantung ataupun paru-paru sebagai alat pernapasan manusia.

Oleh karena itu, untuk mengimbangi pekerjaan rutin yang membosankan, perlu melakukan kegiatan olahraga. Dengan berolahraga secara teratur, aliran darah menjadi lancar, detak jantung teratur, dan pernapasan lebih panjang. Kegiatan olahraga memberi suasana yang gembira, serta bebas dari ketegangan. Pada akhirnya membuat hidup lebih menyenangkan.

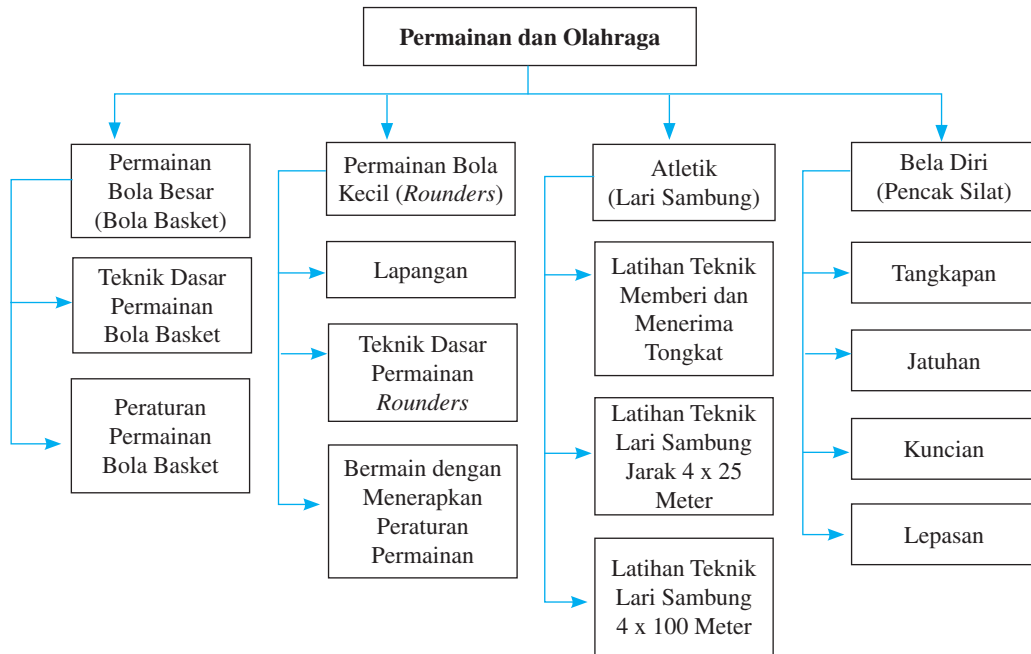
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi tentang permainan dan olahraga, siswa diharapkan dapat

- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan beregu bola besar lanjutan: bola basket;
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola kecil lanjutan: rounders;
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik: lari jarak pendek dan lari sambung;
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan.

Motivasi Belajar

Permainan dan olahraga ada banyak macamnya, baik permaian bola besar, bola kecil, atletik, dan bela diri. Semua bentuk permainan dan olahraga itu memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh kita. Untuk menguasai semua permainan dan olahraga, kalian harus menguasai semua teknik yang ada secara maksimal, baik teknik dasar maupun variasi dari berbagai teknik yang ada.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- *Shooting*
- *Passing*
- *Dribling*
- *Start*
- *Finish*
- *Base*
- Tendangan
- Kuncian
- Serangan
- *Lay-up*
- Estafet
- Wasit
- Nilai

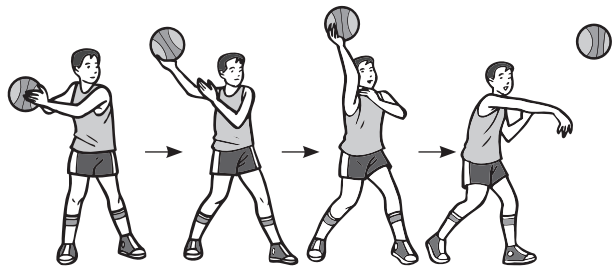
A. Permainan Bola Besar (Bola Basket)

1. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

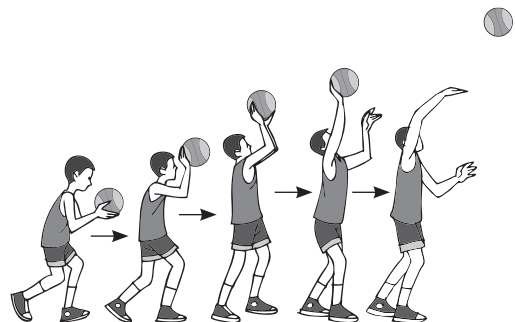
Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik harus menguasai teknik dasar permainan seperti taktik, strategi, kelincahan, keterampilan, ketangkasan gerak tipu, kemahiran tangan dan kaki, variasi seni gerak, keseimbangan, kecepatan, keuletan, kekuatan, ketahanan, serta dapat mengevaluasi permainan baik dalam menyerang maupun dalam bertahan.

a. Melempar dan Menangkap Bola (*Passing*)

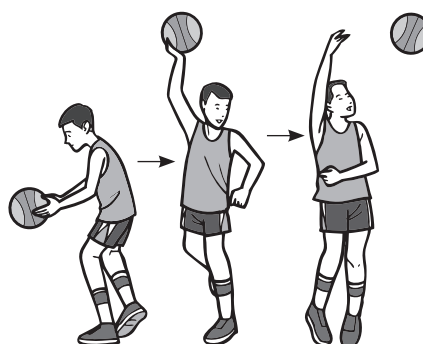
1) *Passing* dengan Satu Tangan

a) Lemparan Samping (*The Side Arm Pass*)
Lemparan dilakukan apabila kawan berada di daerah *guard* lawan, dengan harapan bola datang lebih cepat sehingga serangan pun dapat dilakukan lebih cepat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

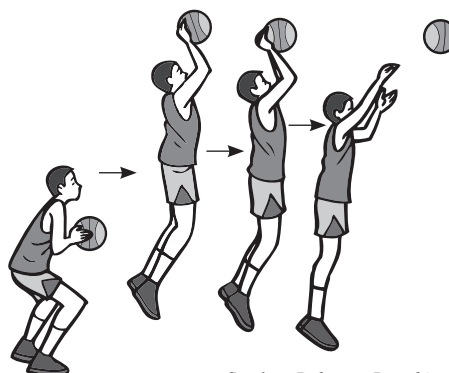
Gambar 10.1 Lemparan samping.

b) Lemparan Lambung (*The Lob Pass*)
Lemparan dilakukan untuk jarak jauh dengan posisi bola melambung. Biasanya dilakukan apabila teman berada bebas dari hadangan lawan karena bola datangnya lebih lambat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.2 Lemparan melambung.

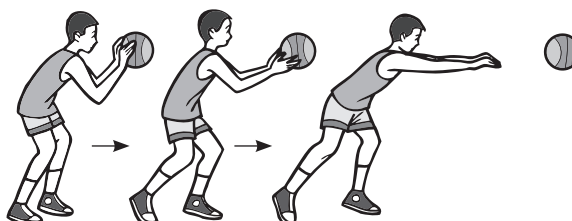
c) Lemparan Kaitan (*The Back Pass*)
Lemparan ini dilakukan dengan jarak jauh, biasanya dari samping badan melewati atas kepala.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.3 Lemparan kaitan.

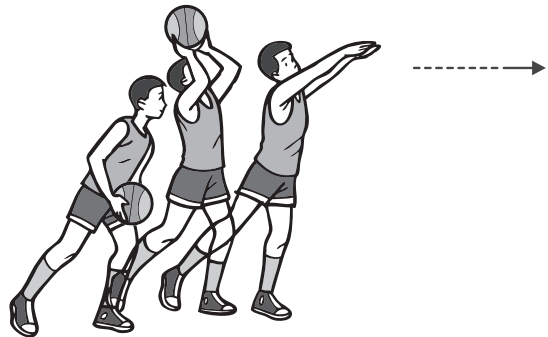
d) Lemparan Lompat (*The Jump Hand Pass*)
Operan ini dapat dilakukan dengan bermacam-macam gerakan. Operan ini bertujuan agar menghasilkan lemparan yang tinggi dan jauh.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.4 Lemparan melompat.

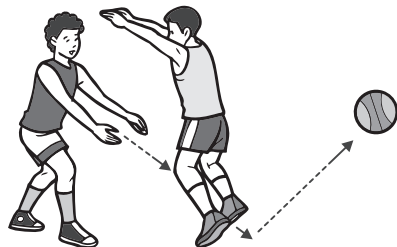
2) *Passing* dengan Dua Tangan

a) Lemparan Setinggi Dada (*The Two Hand Chest Pass*)
Tekniknya: bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dengan sikap melangkah. Kedua lutut sedikit ditekuk. Bola ditarik ke dada, kemudian didorong ke depan dengan kuat sampai kedua tangan lurus dan lecutan pergelangan tangan membantu gerak akhir. Kaki belakang melangkah ke depan untuk membantu kecepatan bola. Sasaran bola adalah di antara bahu sampai pinggang penerima.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.5 Lemparan setinggi dada.

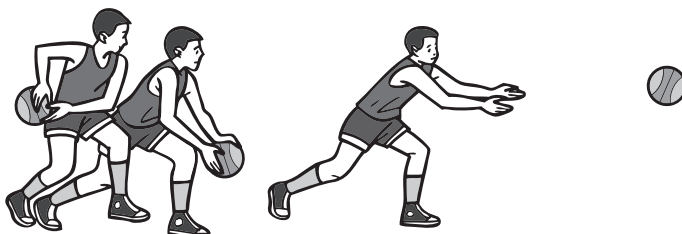
b) Lemparan Atas Kepala (*The Over Head Pass*)
Tekniknya: bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dengan sikap melangkah. Kedua lutut sedikit ditekuk; bola ditarik ke atas kepala agak ke belakang sebagai awalan, kemudian didorong ke depan dengan kuat dan lecutkan pergelangan tangan membantu gerak akhir. Bersamaan dengan itu, kaki belakang melangkah ke depan untuk membantu kecepatan bola. Sasaran bola adalah di antara kepala sampai dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.6 Lemparan atas kepala.

c) Operan Pantulan (*The Bounce Pass*)
Tekniknya: bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dengan sikap melangkah. Kedua lutut sedikit ditekuk; bola ditarik ke depan dada dengan jari-jari tangan terbuka menutupi bagian atas bola sebagai awalan, kemudian bola didorong ke lantai kira-kira 1/3 di depan teman yang diberi operan. Dorongan dilakukan dengan kuat dan lecutkan pergelangan tangan membantu gerak akhir. Bersamaan dengan itu, kaki belakang melangkah ke depan untuk membantu kecepatan bola. Sasaran bola adalah di antara pinggang sampai dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.7 Operan pantulan.

d) Lemparan Ayunan Bawah (*The Under Hand Pass*)
Tekniknya: bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dengan sikap melangkah. Kedua lutut sedikit ditekuk; bola diayun ke bawah dengan kedua tangan sebagai awalan, kemudian dilempar ke

depan dengan kuat sampai kedua tangan lurus dan lecutan pergelangan tangan membantu gerak akhir. Bersamaan dengan itu, kaki belakang melangkah ke depan untuk membantu kecepatan bola. Sasaran bola adalah di antara bahu sampai pinggang penerima.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

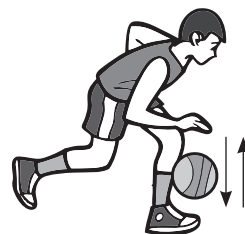
Gambar 10.8 Lemparan ayunan bawah.

b. Menggiring Bola

Menggiring bola/men-*dribel* bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai. Kegunaan dari teknik dasar menggiring, yaitu untuk mencari peluang serangan, untuk menerobos pertahanan lawan, dan untuk memperlambat tempo permainan. Menggiring dapat dilakukan dengan sikap berhenti ataupun berjalan. Adapun pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Teknik menggiring yang benar adalah menggunakan telapak tangan dan seluruh jari-jari dengan pergelangan tangan aktif, namun tetap rileks (tidak kaku). Sebagai poros gerakan adalah siku; bola didorong/dipantulkan ke lantai dan pantulan bola seolah-olah menempel pada telapak tangan, posisi badan condong ke depan.

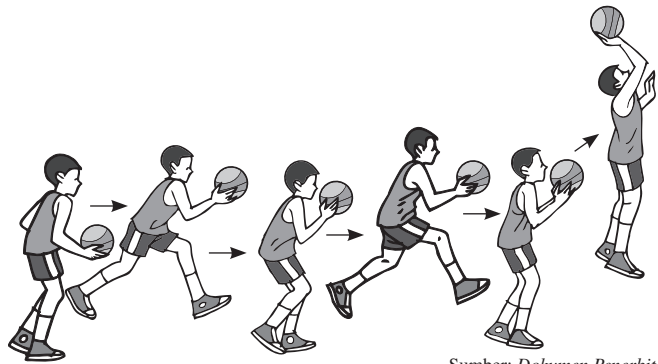
1) Menggiring bola rendah (untuk kontrol/penguasaan).
2) Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.9 Menggiring bola tinggi.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.10 Menggiring bola rendah.

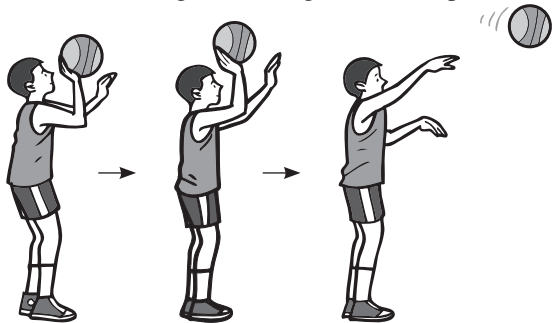
c. *Lay-up*

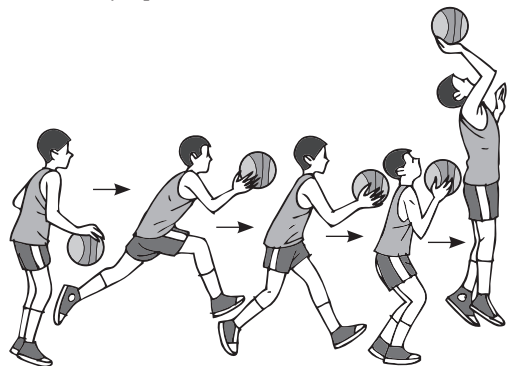
Lay-up, yaitu menembak bola sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan dua langkah. Kalau langkahnya dimulai dengan kaki kanan, gerakannya kanan – kiri – lompat, kalau dimulainya kaki kiri maka gerakannya kiri – kanan – lompat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.11 *Lay-up.*

d. Menembak (*Shooting*)

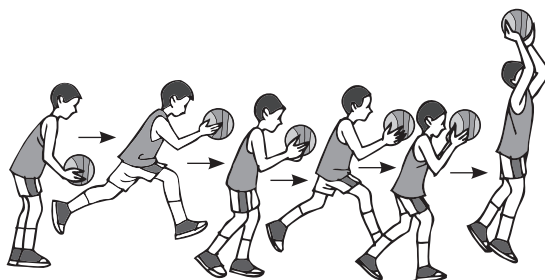
Menembak (*shooting*) adalah upaya pemain untuk memasukkan bola ke keranjang basket. Ditinjau dari posisi badannya terhadap papan maka *shooting* dibedakan menjadi dua, yaitu menghadap papan (*vacing shoot*) dan membelakangi papan (*back up shoot*). Menembak bola dapat dilakukan dengan dua tangan ataupun dengan satu tangan, tetapi yang biasa dilakukan adalah dengan satu tangan.

1) Menembak dengan satu tangan di atas kepala.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

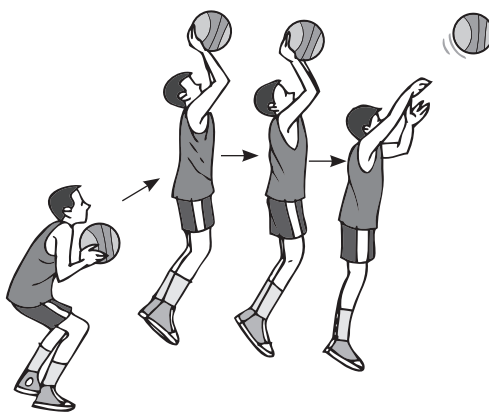
Gambar 10.12 Menembak dengan satu tangan di atas kepala.

2) Tembakan *lay-up*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.13 Tembakan *lay-up*.

3) Tembakan kaitan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.14 Tembakan kaitan.

4) Tembakan sambil melompat (*jump shoot*).

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.15 Tembakan sambil melompat.

Pojok Komentator

Ketika seorang pemain bola basket melakukan tembakan ke arah keranjang (*shooting*), sering kali dilakukan dengan bentuk ”*slam dunk*”. Apa yang dimaksud dengan *slam dunk* tersebut? Apakah hal tersebut merupakan suatu pelanggaran?

Kaleidoskop Olahraga

Pada tahun 1982 diselenggarakan Kompetisi Bola Basket Utama (Kobatama) yang diikuti oleh klub-klub terkemuka di Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi. Penyelenggaraan Kobatama ini berlangsung hingga tahun 2002. Pada tahun 2003, Kobatama diberi otonomi untuk lebih mandiri. Akhirnya, disepakati nama *Indonesian Basketball League* (IBL), sedangkan nama Kobatama dipakai kembali sebagai puncak pembinaan tertinggi PB Perbasi menggantikan Divisi Utama.

Sumber: *www.kobatama.com*

2. Peraturan Permainan Bola Basket

Peraturan pokok pertandingan bola basket adalah sebagai berikut.

1) Lama permainan 4 × 10 menit.
2) Jumlah pemain tiap regu lima orang, memakai seragam dengan nomor dada dan nomor punggung mulai dari angka 4.
3) Pertandingan dimulai dengan bola loncat di tengah lapangan oleh wasit I.

4) Gol terjadi bila bola masuk ke ring, dengan nilai sebagai berikut.
   a) Nilai 1 diperoleh dari tembakan hukuman.
   b) Nilai 2 diperoleh dari tembakan permainan dekat dengan ring.
   c) Nilai 3 diperoleh melalui tembakan dari luar garis setengah lingkaran.
5) Pelanggaran (*violation*) adalah penyimpangan dari peraturan permainan. Hukuman yang diberikan, yaitu kehilangan atas penguasaan bola (isyarat wasit: tangan diangkat dengan telapak terbuka). Pelanggaran peraturan, misalnya sebagai berikut.
   a) *Drible* yang salah (*illegal drible*).
   b) Membawa bola sambil berjalan (*walking*).
   c) Bola keluar lapangan (*out*).
   d) Bola kembali ke daerah pertahanan sendiri (*back ball*).
   e) Peraturan 3 detik dan 30 detik.
6) Kesalahan (*fouls*) adalah penyimpangan dari peraturan yang mengakibatkan persinggungan badan dengan lawan atau sikap yang tidak sportif (isyarat wasit: tangan diangkat dan mengepal). Hukumannya dapat berupa
   a) kehilangan hak atas bola;
   b) tembakan hukuman;
   c) dicatat;
   d) dikeluarkan.

   Contoh kesalahan, antara lain
   - mendorong lawan (*push*);
   - memegang lawan (*holding*);
   - membentur lawan (*charging*).

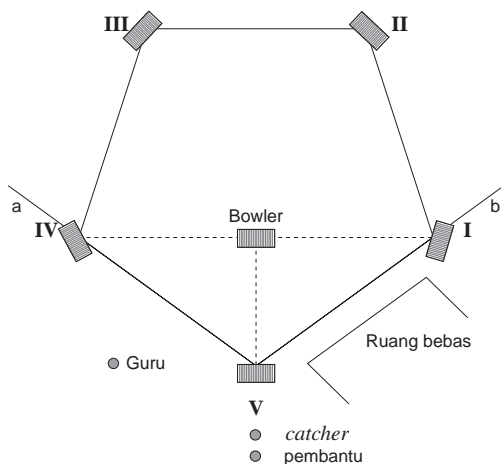
Gelanggang Olahraga

1. Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas 8 siswa. Bentuklah segi panjang dengan salah satu siswa membawa bola berada di ujung, setelah itu bola dilemparkan ke depan siswa yang berada di depannya untuk ditangkap, kemudian dilempar ke arah siswa yang berada di samping pelempar bola pertama!
2. Lakukan permainan bola basket dengan menerapkan peraturan yang berlaku!

Refleksi

Setelah kalian mempelajari dan mempraktikkan teknik melempar dan menangkap bola, menggiring bola, *lay-up*, serta memasukkan bola ke ring, sudahkah kalian menguasai keterampilan tersebut?

B. Permainan Bola Kecil (*Rounders*)

Permainan *rounders* adalah permainan bola kecil yang dilakukan secara beregu.

1. Lapangan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.16 Lapangan *rounders*.

a. Berbentuk segi lima dengan ukuran sisi 15 m.

b. *Base* untuk hinggap berjumlah 5 buah yaitu: I, II, III, IV, dan V (seperti pada gambar).

c. Jarak antara *bowler* ke *base* V = 9 m.

d. Jarak dari *bowler* ke *base* IV dan I masing-masing 12 m.

e. *a* adalah garis salah (ada dua).
   1) *Catcher.*
   2) Pembantu.

2. Teknik Dasar Permainan *Rounders*

a. Memukul

Ada beberapa macam pukulan dalam permainan *rounders*, antara lain sebagai berikut.

1) Pukulan jauh melambung ke belakang.
2) Pukulan mendatar.
3) Pukulan ke bawah.

Untuk dapat memukul dengan baik, perlu memperhatikan beberapa faktor sebagai berikut.

1) Sikap badan membengkok.
2) Kaki kiri sedikit dibuka.
3) Waktu memukul dapat diikuti badan sedikit memutar.

b. Melempar

Ada beberapa macam lemparan dalam permainan *rounders*, antara lain sebagai berikut.

1) Lemparan melambung.
2) Lemparan mendatar.
3) Lemparan menyusur tanah.

Untuk dapat melempar dengan baik, perlu memperhatikan beberapa faktor sebagai berikut.

1) Kaki kanan sedikit ke belakang.
2) Berat badan ditumpukan pada kaki kanan.
3) Badan sedikit serong.
4) Waktu melempar dapat diikuti dengan melangkahkan kaki ke depan satu langkah.

c. Menangkap

Macam-macam teknik menangkap dalam permainan *rounders* sebagai berikut.

1) Menangkap dengan dua tangan.
2) Menangkap dengan satu tangan.

Untuk dapat menangkap secara baik, perlu memperhatikan hal-hal di bawah ini.

1) Sikap badan dan pandangan ke arah datangnya bola.
2) Sikap tangan menyesuaikan dengan arah datangnya bola.
3) Pada saat bola menyentuh telapak tangan, tangan ditarik mengikuti arah bola dengan jari tangan dirapatkan.

3. Bermain dengan Menerapkan Peraturan Permainan

a. Pemain

Dalam permainan *rounders,* pemain dibedakan menjadi dua macam.

1) Regu Pemukul
   Regu pemukul ialah regu yang mendapatkan giliran untuk memukul. Giliran memukul bola dimulai dari pemukul No. 1. Setelah melakukan pukulan dengan baik/betul, pemukul harus lari ke tempat hinggap (*base* I) dan harus menyentuh *base* yang dilaluinya. Kemudian, ganti giliran pemukul No. 2 untuk memukul bola, demikian untuk seterusnya.
2) Regu Lapangan
   Regu lapangan harus berusaha secepat mungkin untuk mematikan regu pemukul supaya lekas mengganti sebagai regu pemukul.
   Regu lapangan dibagi empat macam.
   a) *Bowler* (pelambung).
   b) *Catcher* (penjaga *base* V) dan seorang pembantu.
   c) *Baseman* (penjaga *base*).
   d) Penangkap bola (penjaga lapangan lainnya).

b. Mati

Bola dinyatakan mati jika berikut ini.

1) Membawa bola dengan menginjak *base* (membakar).
2) Meng-tik, yaitu membawa bola lalu menyentuhkan kepada pelari.

c. Hak Memukul

1) Setiap pemain (pemukul) berhak memukul bola sebanyak tiga kali. Bila pukulan pertama atau kedua sudah baik/betul, ia harus lari ke *base* I dan seterusnya.
2) Bila pukulan ketiga juga salah, pemukul harus memukul lagi sampai pukulan itu betul atau sama sekali tidak kena.
3) Bila lambungan baik/betul tidak dipukul, dinyatakan sudah memukul.

d. Pukulan

Pukulan dibagi menjadi dua macam.

1) Pukulan Betul
   Pukulan dianggap betul jika bola jatuh atau ditangkap pemain atau mengenai pemain di dalam lapangan, atau bola jatuh antara kedua garis salah.
2) Pukulan Salah
   Pukulan dinyatakan salah jika bola jatuh atau ditangkap pemain atau mengenai pemain yang berdiri di luar garis salah.

e. Lambungan

Lambungan dibagi menjadi dua macam.

1) Lambungan Betul
   Lambungan dikatakan betul jika bola jatuh tepat di atas *base* V (*home base*) dengan ketinggian antara lutut dan bahu si pemukul waktu berdiri tegak.
2) Lambungan Salah
   Lambungan dikatakan salah jika tidak memenuhi syarat-syarat lambungan di atas.
   Bila lambungan betul maka wasit akan berseru *strike*, bila lambungan salah, wasit akan berseru *ball*.

f. Pelari

1) Setiap pelari harus lari di luar garis lapangan.
2) Setiap *base* (tiang hinggap) hanya boleh untuk berdiri satu orang saja.
3) Pelari tidak mendahului pelari dimukanya.
4) Pelari yang sudah mati harus menyelesaikan perjalan-annya sampai *base* V, karena dalam keadaan ini pelari masih dapat mati lagi.

g. Pelambung (Bowler)

1) Melambungkan bola dari tempatnya dengan ayunan tangan dari bawah ke tempat *base* V.
2) Selama persiapan melambung hingga bola terlepas dari tangan, harus berhubungan dengan tempatnya.
3) Tidak boleh mengadakan gerak tipu.
4) Tidak boleh memberi putaran pada tangan dan memutar lengannya lebih dari 360^o sebelum bola dilambungkan.

h. Penjaga Belakang

Tugasnya menangkap bola yang dilambungkan oleh *bowler*, membakar, dan mengetik.

i. Penjaga Tempat Hinggap (*Baseman*)

Bertempat di setiap *base*, diperbolehkan men-tik dan membakar.

j. Nilai

1) Seorang pelari mendapatkan nilai 1 bila pukulannya betul/tidak kena sampai di *base* I, dapat kembali masuk ke ruang bebas, dan selama dalam perjalanan tidak membuat mati.

2) Seorang pelari mendapatkan nilai tambahan 1 bila dengan pukulannya sendiri dapat melewati semua *base* yang dilaluinya belum mati (ditik/dibakar).
3) Mendapatkan nilai 6 bila *run* dalam *rounders*.
4) Seorang dianggap mati bila
   a) tempat hinggap yang dituju sudah dibakar sebelumnya (mati 1);
   b) lari di dalam lapangan (mati 1);
   c) tidak menyentuh tempat hinggap yang dilaluinya (mati 1);
   d) di-*tik* sebelum hinggap (mati 1);
   e) kayu pemukul terlepas (mati 2).

k. Pergantian Bebas

Pergantian bebas terjadi bila sudah terjadi 6 kali mati atau 5 kali tangkap bola.

l. Lama Permainan

Lama permainan ditentukan oleh *inning* (waktu). *Inning* ialah satu kali menjadi regu pemukul dan satu kali menjadi regu lapangan.

Gelanggang Olahraga

1. Lakukan latihan mengumpan bola sesuai dengan teknik yang benar!
2. Lakukan permainan *rounders* dengan menerapkan peraturan yang berlaku!

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan taktik penyerangan dan pertahanan, sudahkah kalian menguasai keterampilan tersebut?

C. Atletik (Lari Sambung)

Lari sambung atau estafet adalah bagian dari nomor lari yang diperlombakan dengan beregu. Tiap regu dalam lari sambung (estafet) terdiri atas empat orang pelari.

Lari sambung dibagi menjadi tiga nomor lomba.

- 4 × 100 meter, putra dan putri.
- 4 × 200 meter, putra dan putri.
- 4 × 400 meter, putra.

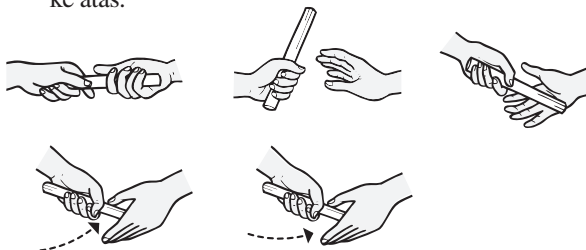
Regu pelari estafet yang efektif harus benar-benar dipilih dari pelari bagi tiap-tiap tahap (misalnya, pelari yang pertama, yang larinya bagus, pelari tikungan yang baik dan *sprinter* yang tangguh, dan sebagainya).

1. Latihan Teknik Memberi dan Menerima Tongkat

Pada lari sambung, terdapat beberapa macam cara dalam pemberian tongkat estafet dari pelari pertama kepada pelari berikutnya. Secara garis besar, cara pemberian tongkat itu ada dua macam.

a. Cara Visual

Pada cara ini, ketika tongkat diberikan penerima melihat atau menoleh ke arah pemberi tongkat estafet. Bentuk pelaksanaannya dapat dibagi menjadi beberapa macam. Sekarang ini yang biasanya dan sering dipakai hanya ada tiga macam.

1) Sebelum tongkat diberikan dengan tangan kiri, penerima telah menoleh ke arah pemberi. Sambil berlari tangan kanan penerima dijulurkan ke arah pemberi dengan sikap telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari ke bawah rapat, ibu jari terbuka. Tongkat diberikan dari atas ke bawah.
2) Seperti pada nomor 1), tetapi tangan kanan penerima menghadap ke belakang ke arah pemberi, keempat jari terbuka ke arah dalam. Tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah ke atas.
3) Hampir sama dengan atas hanya saja di sini lengan penerima dijulurkan serong belakang bawah, telapak tangan menghadap ke belakang serong atas, keempat jari rapat menuju keluar, ibu jari terbuka menuju ke dalam. Tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.17 Pemberian tongkat pada cara visual.

b. Cara Nonvisual

1) Dengan cara ini pada saat tongkat diberikan, si penerima tidak melihat ke arah pemberi. Ada beberapa cara melakukannya, tetapi saat ini hanya ada dua macam yang bisa digunakan,
   (a) Seperti cara visual nomor 3), tetapi tidak melihat ke arah pemberi.
   (b) Hampir sama dengan di atas, hanya saja cara meluruskan tangan kanan benar-benar menghadap ke atas. Tongkat diberikan dari atas ke bawah.

   Kedua cara pada nonvisual di atas banyak dipakai pada lari estafet 4 × 100 meter.

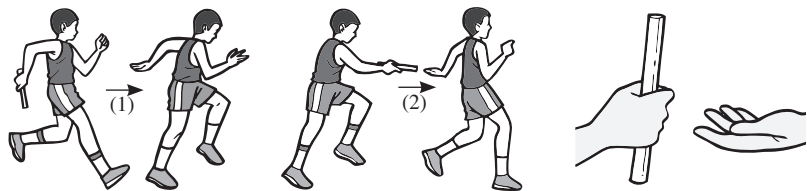
2. Latihan Teknik Lari Sambung Jarak 4 × 25 Meter

Latihan dilakukan dengan cara berikut.

a. Empat orang berdiri berbanjar dan memberikan tongkat dari orang yang di belakangnya ke depan, dengan cara yang betul (panggil yang di depan, lihat belakang, dan berikan seterusnya ke depan). Ini dilakukan pada putaran lapangan atletik.

b. Empat orang berdiri berbanjar dan memberikan tongkat sambil jalan, jangan terlalu dekat satu sama lainnya dan dilakukan dengan lari kecil (*jogging*). Jarak yang dibutuhkan untuk melakukan latihan adalah 4 × 25 meter sebanyak 12 kali setiap seri dengan istirahat yang singkat. Tujuan latihan ini untuk melatih refleksi tangan pada saat memberi dan menerima tongkat.

c. Dalam latihan ini, hal yang harus diperhatikan adalah cara pemberian tongkat pada teman di depan harus benar-benar tepat dan tongkat tidak boleh jatuh pada lintasan. Bila hal ini sudah dilakukan dengan baik maka kita mulai dengan cara berlari.

d. Dalam latihan teknik lari estafet 4 × 25 meter diperlukan putaran lari 400 meter agar setiap orang merasakan bagaimana cara lari di lintasan lurus sehingga dalam melakukan lari estafet yang sebenarnya sudah terbiasa.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.18 Latihan teknik lari sambung 4 × 25 meter.

3. Latihan Teknik Lari Sambung 4 × 100 Meter

Latihan dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Latihan lari sambung/estafet jarak 4 × 100 meter tidak memerlukan *timing* yang sempurna seperti estafet jarak pendek, tetapi waktu yang hilang dalam pergantian tongkat harus dibatasi. Untuk itu, pelari yang akan berangkat harus mulai *start* sebelum pelari yang datang mencapai tempatnya. Ini dalam rangka *start* yang baik dan tetap menjaga langkah lari yang baik dan tetap menjaga langkah lari yang baik (*racing pace*). Pada 4 × 100 meter, si penerima boleh melihat ke belakang ketika pelari mengulurkan tangannya ke belakang.

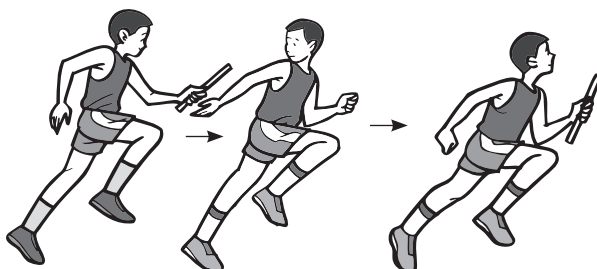
b. Pelari yang berangkat boleh mengambil dengan kaki yang sama ke depan seperti pada *start* lari (*sprint*) dan bahkan boleh menopang dirinya atas satu tangan dalam sikap *start* jongkok, tetapi peraturannya kaki diletakkan di belakang sesuai dengan tangan yang menerima tong-

kat (agar memperoleh pandangan yang jelas terhadap kedatangan pelari). Hal yang penting adalah tongkat itu harus berkecepatan tetap, pergantiannya dilakukan apabila penerima telah mecapai kecepatan lari maksimalnya.

c. Tanggung jawab yang besar terletak pada pelari yang datang dan mengetahui saat yang tepat kapan pergantian tongkat dilakukan sekalipun si penerima belum akan mengulurkan tangan di belakang badannya pertanda siap menerima tongkat.

d. Regu estafet yang efektif harus benar-benar dipilih dari pelari bagi tiap-tiap tahap, seperti 100 meter pertama yang *start*-nya bagus, pelari 200 meter kedua adalah pelari yang berlari di tikungan yang baik, dan 300 meter ketiga adalah pelari yang tanggung dan pelari keempat adalah pelari yang mempuyai daya juang yang tinggi.

Beberapa hal yang harus diperhatikan pada lari estafet 4 × 100 meter adalah sebagai berikut.

1) Pemberian tongkat sebaiknya secara bersilang, yaitu pelari ke-1 dan ke-3 memegang tongkat dengan tangan kanan, pelari ke-2 dan ke-4 menerima dan memegang dengan tangan kiri.
2) Penempatan pelari hendaknya disesuaikan dengan keistimewaan dari masing-masing pelari. Misalnya, pelari 1 dan 3 dipilih yang benar-benar baik dalam lari menikung. Pelari 2, 3, dan 4 merupakan pelari yang mempunyai daya tahan yang baik.
3) Jarak penantian bagi pelari 2, 3, dan 4, harus benar-benar diukur dengan tepat seperti pada waktu latihan.
4) Pengaturan urutan pelari, hendaknya pelari yang tercepat dari suatu regu sebagai pelari terakhir. Kalau kecepatan keempat pelari dalam 100 meter hampir sama maka pelari yang mempunyai daya juang yang besar sebagai pelari terakhir.
5) Kecepatan regu sangat menentukan tercapai tidaknya prestasi.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.19 Latihan teknik lari sambung 4 × 100 meter.

Gelanggang Olahraga

1. Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas empat siswa. Siswa berdiri berbanjar dan memberikan tongkat sambil jalan. Jarak antara satu siswa dengan siswa lainnya jangan terlalu dekat serta dilakukan dengan lari kecil (*jogging*). Jarak yang dibutuhkan untuk melakukan latihan adalah 4 × 25 meter sebanyak 12 kali setiap seri dengan istirahat yang singkat.
2. Lakukan lari sambung dengan menerapkan peraturan yang berlaku!

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan teknik lari sambung, sudahkah kalian menguasai keterampilan tersebut?

D. Bela Diri (Pencak Silat)

1. Tangkapan

Tangkapan merupakan suatu usaha pembelaan dengan cara menahan tangan/kaki lawan untuk menjaga serangan berikutnya atau merupakan unsur dari teknik jatuhan atau kuncian.

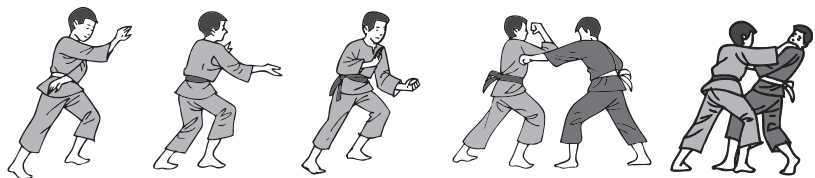
Tangkapan dapat dilakukan dengan

a. satu lengan;
b. dua lengan.

Unsur tangkapan meliputi sikap kuda-kuda dan sikap tubuh.

a. Tangkapan Satu Lengan

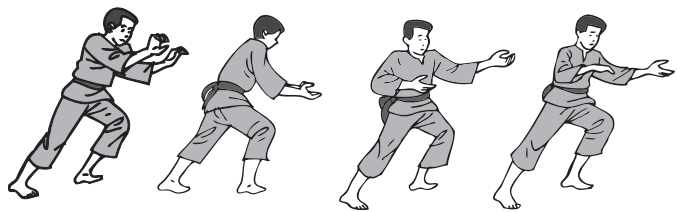
Tangkapan satu lengan terdiri atas

1) tangkapan dengan tangan;
2) tangkapan dengan lengan;
3) tangkapan dengan ketiak/kempit.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.20 Tangkapan dengan satu lengan.

b. Tangkapan dua lengan

Tangkapan dua lengan terdiri atas

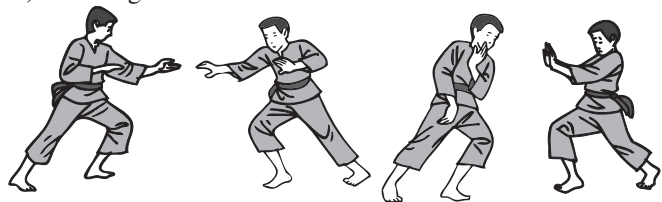
1) tangkapan tangan rapat searah;
2) tangkapan rapat berlawanan;
3) tangkapan renggang searah;
4) tangkapan renggang berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.21 Tangkapan dengan dua lengan.

2. Jatuhan

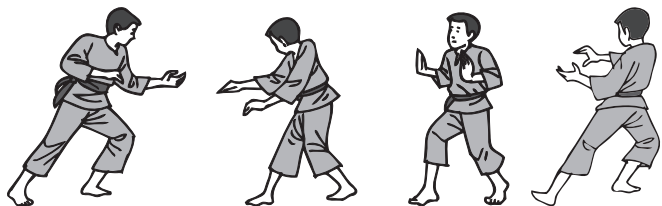
Jatuhan merupakan suatu usaha menjatuhkan lawan sebagai tindak lanjut dari tangkapan atau secara langsung.

Jatuhan dapat dilakukan dengan cara:

a. Menambah tenaga serangan lawan searah dengan
   1) tarikan;
   2) dorongan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar10.22 Jatuhan dengan cara menambah tenaga serangan lawan.

b. Mengubah arah serangan lawan dengan
   1) tarikan,
   2) dorongon, dan
   3) putaran.

   Teknik ini didahului dengan elakan atau tangkapan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.23 Jatuhan dengan cara mengubah arah serangan lawan.

c. Meniadakan tumpuan badan lawan dengan
   1) sapuan,
   2) kaitan,
   3) angkatan,
   4) guntingan.

   1) Sapuan
      Sapuan merupakan usaha menjatuhkan lawan dengan cara menyapu kaki lawan menggunakan kaki. Dapat dilakukan dengan posisi
      a) tegak,
      b) rebah, dan
      c) melingkar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.24 Gerakan sapuan.

2) Kaitan
   Kaitan merupakan suatu usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengait kaki lawan dengan menggunakan kaki.
   Dapat dilakukan ke arah luar, dalam, dan belakang.

3) Angkatan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.25 Gerakan kaitan.

Angkatan merupakan suatu usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengangkat kaki lawan dengan menggunakan kaki dilakukan dari
a) dalam;
b) belakang.

4) Guntingan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.26 Gerakan angkatan.

Guntingan merupakan suatu usaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menggunting kaki lawan dengan menggunakan kaki. Gerakan ini dilakukan dengan merebahkan diri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.27 Gerakan guntingan.

3. Kuncian

Kuncian merupakan suatu usaha menguasai lawan dengan tangkapan sempurna sehingga tidak dapat dibuka lagi atau lawan tidak berdaya.

Dilakukan dengan cara

a. menahan kemungkinan gerak lawan;
b. mematikan gerak sendi dengan lipatan.

Unsur tangkapan dalam kuncian dapat merupakan tangkapan tangan atau kaki. Teknik kuncian pada umumnya mematikan tiga tempat/teknik anggota badan lawan.

Contoh kuncian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.28 Gerakan kuncian.

4. Lepasan

Lepasan merupakan suatu usaha untuk melepaskan diri dari tangkapan lawan, dilakukan dengan cara berikut.

a. Teknik lepasan dengan satu tangan terdiri atas
   1) putaran,
   2) sentakan, dan
   3) serangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.29 Teknik lepasan dengan satu tangan.

b. Teknik lepasan dengan dua tangan, terdiri atas
   1) bantuan,
   2) serangan, dan
   3) bukaan.

Gelanggang Olahraga

Praktikkan cara melakukan teknik tangkapan, jatuhan, kuncian dan lepasan pada pencak silat dengan teman sekelompokmu (masing-masing 2 orang)!

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan teknik tangkapan, jatuhan, kuncian, dan lepasan pada pencak silat, sudahkah kalian menguasai keterampilan tersebut?

Ringkasan

1. Permainan bola basket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima orang. Cara memainkannya dengan tangan (digiring dan dilempar), kemudian berusaha memasukkan bola ke ring basket untuk mendapatkan nilai. Permainan bola basket berasal dari negara Amerika Serikat yang diciptakan oleh Dr. James A. Naismith, pada tahun 1891. Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik, harus menguasai teknik dasar permainan, yaitu lempar tangkap bola (*passing*), menggiring bola, *lay-up* dan menembak (*shooting*).
2. Lari sambung atau estafet adalah bagian dari nomor lari yang diperlombakan dengan beregu. Tiap regu dalam lari sambung (estafet) terdiri atas empat orang pelari. Lari sambung dibagi menjadi tiga nomor lomba, yaitu 4 × 100 meter, putra dan putri; 4 × 200 meter, putra dan putri; 4 × 400 meter, putra.
3. Tangkapan merupakan suatu usaha pembelaan dengan cara menahan tangan/kaki lawan untuk menjaga serangan berikutnya atau merupakan unsur dari teknik jatuhan atau kuncian. Jatuhan merupakan suatu usaha menjatuhkan lawan sebagai tindak lanjut dari tangkapan atau secara langsung. Kuncian merupakan suatu usaha menguasai lawan dengan tangkapan sempurna sehingga tidak dapat dibuka lagi atau lawan tidak berdaya. Lepasan merupakan suatu usaha untuk melepaskan diri dari tangkapan lawan, dilakukan dengan teknik satu tangan dan dua tangan.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Istilah lain dari mengumpan setinggi dada adalah ....
   a. *the two hand chest pass*
   b. *the bounce pass*
   c. *the under hand pass*
   d. *the side arm pass*
2. Lemparan setinggi dada biasanya dilakukan untuk memberi umpan pada teman yang posisinya ....
   a. jauh dengan pelempar
   b. dekat dengan pelempar
   c. dekat dengan lawan
   d. di belakang pelempar
3. Suatu siasat yang dipergunakan dalam pertandingan bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif disebut ....
   a. strategi c. kebiasaan
   b. teori d. taktik
4. Penyerang utama dalam suatu regu bola voli disebut ....
   a. *smasher*
   b. *set-uper*
   c. *universaler*
   d. *libero*
5. Jika seorang pemain melakukan penyerangan fisik yang pertama maka dikenakan sanksi ....
   a. peringatan c. dikeluarkan
   b. hukuman d. diskualifikasi
6. Berikut ini yang *bukan* merupakan teknik melakukan lari jarak pendek adalah ....
   a. mendarat dengan ujung kaki
   b. mencondongkan badan ke depan
   c. ayunan lengan kuat
   d. ayunan lengan rileks

7. Suatu pola yang merupakan rangkaian unsur gerakan pembelaan, serangan dan pancingan untuk mencapai sasaran atau tujuan dalam pencak silat disebut ....
   a. taktik
   b. strategi
   c. pola pertahanan
   d. pola penyerangan
8. Serangan-serangan percobaan dalam pencak silat mempunyai tujuan untuk mengetahui ....
   a. kelemahan dan keterampilan lawan
   b. kekuatan dan keterampilan lawan
   c. kecepatan dan keterampilan lawan
   d. kekuatan dan keterampilan lawan
9. Bagian tubuh yang menjadi sasaran dalam pencak silat adalah ....
   a. kaki
   b. dada
   c. lengan
   d. betis
10. Tangkisan/elakan yang berhasil dan langsung disusul dengan serangan yang masuk pada sasaran akan mendapatkan nilai ....
   a. 5
   b. 4
   c. 3
   d. 2

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan teknik dasar permainan bola basket!
2. Sebutkan tiga jenis pemain pada permainan bola voli beserta tugas-tugasnya!
3. Jelaskan cara melaksanakan *start* jongkok dalam lari jarak pendek!
4. Sebutkan dan jelaskan dua teknik memberi dan menerima tongkat dalam lari sambung!
5. Jelaskan teknik kuncian dalam pencak silat dan cara melakukan teknik tersebut!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah pendapat kalian bila dalam permainan bola basket ada beberapa pemain yang memonopoli bola?
2. Apa yang kalian lakukan jika dalam permainan *rounders* ada teman yang mematikan bola sehingga regu kalian kalah?
3. Lari estafet atau sambung dilakukan secara beregu. Apakah yang kalian lakukan agar terwujud tim atau regu estafet yang baik?
4. Menurut pendapat kalian, apakah manfaat mempelajari bela diri (pencak silat)?

C. Uji Psikomotorik

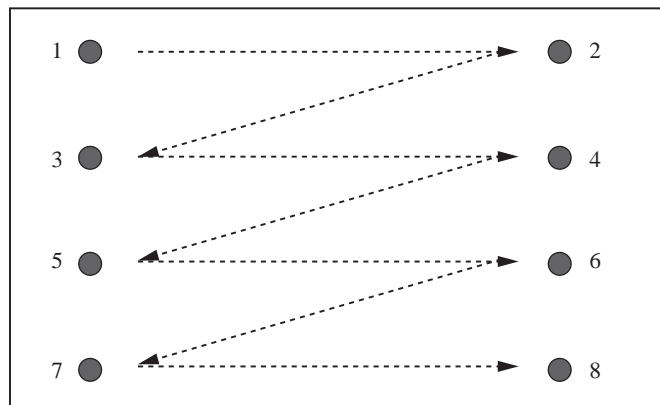
Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan teknik menembak dalam bola basket yang menghasilkan nilai 3!
2. Praktikkan teknik memukul dan mengumpan dalam *rounders*!
3. Praktikkan lari estafet dengan jarak yang bertahap mulai dari 4 × 100 meter sampai dengan 4 × 400 meter!
4. Praktikkan teknik tendangan dalam pencak silat dengan baik!

Refleksi

Setelah kalian mempelajari dan mempraktikkan permainan dan olahraga, sudahkah kalian menguasainya dengan baik teknik-teknik tersebut?

Pelajaran

Kebugaran Jasmani II

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Sejak dilahirkan, manusia diberi sifat dasar masing-masing, sedangkan dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungan di mana manusia itu berada. Salah satu cara hidup atau kebiasaan hidup tersebut adalah pengerahan fisik sebab memang tubuh manusia diciptakan untuk bergerak sehingga segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar setelah berhenti bekerja dan pada saat beristirahat. Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari keadaan kesegaran jasmani yang baik.

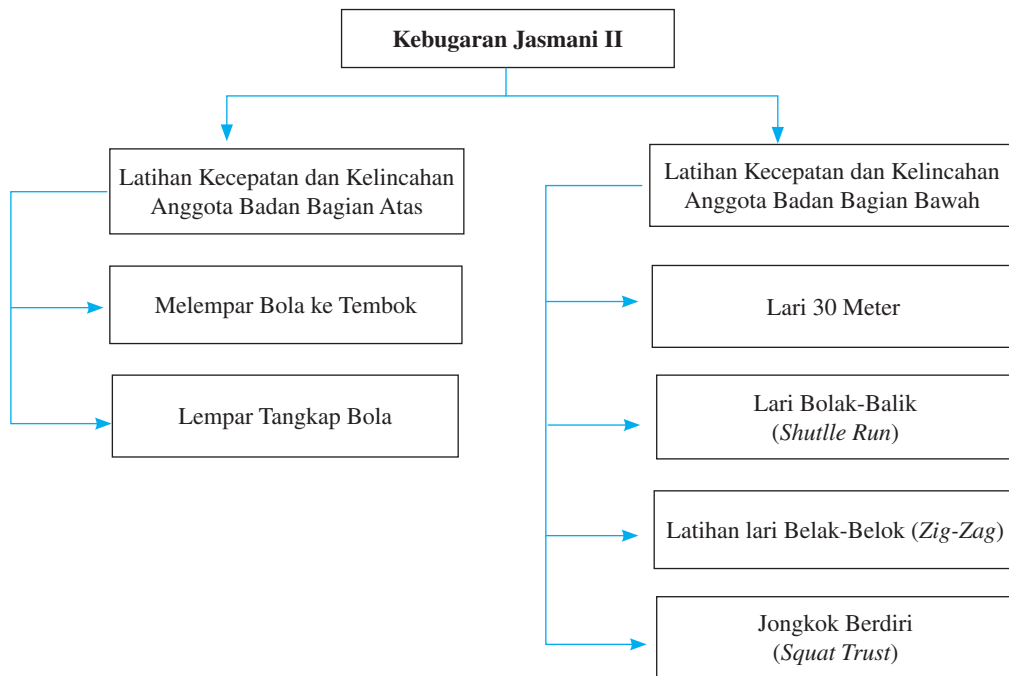
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi tentang kebugaran jasmani, siswa diharapkan dapat

- mempraktikkan bentuk latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas;
- mempraktikkan bentuk latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian bawah.

Motivasi Belajar

Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi manusia. Tubuh yang bugar dan sehat menjadi keinginan semua orang. Untuk menjaga agar tubuh bugar dan sehat maka dilakukan beberapa latihan kebugaran tubuh, seperti lari.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Lari
- Kecepatan
- Kelincahan
- Melempar
- Menangkap

Tips

Untuk melakukan latihan kecepatan dan kelincahan dalam kebugaran jasmani, perhatikan keseimbangan tubuh. Karena faktor keseimbangan tubuh sangat berpengaruh dalam melakukan gerakan latihan kecepatan dan kelincahan.

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita perlu mengenal beberapa unsur kesegaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur-unsur kesegaran jasmani tersebut, antara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*), serta kelentukan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik, seseorang tidak dapat bergerak lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Dapat dikatakan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga menuntut kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain lari 30 meter, lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok berdiri (*squat thrust*).

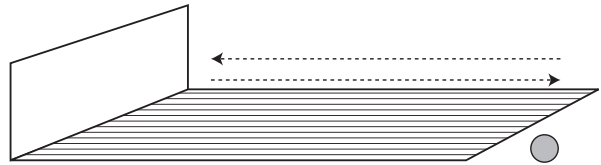
A. Latihan Kecepatan dan Kelincahan Anggota Badan Bagian Atas

1. Melemparkan Bola ke Tembok

a. Tujuannya adalah untuk melatih kecepatan dan kelincahan otot lengan.

b. Cara melakukan sebagai berikut.
   1) Posisi berdiri di depan tembok sejauh 3 meter dengan membawa bola.
   2) Lemparkan bola dengan kedua tangan dari atas kepala diarahkan ke tembok hingga bola memantul kembali.
   3) Tangkaplah bola yang datang setelah memantul dari tembok.
   4) Bola dilemparkan kembali ke tembok, demikian seterusnya.
   5) Latihan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 60 detik, tanpa istirahat.

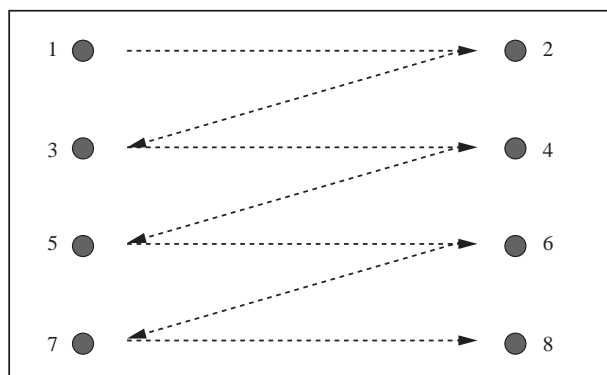
c. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melempar bola ketembok.
   1) Lemparan harus tepat sasaran, tidak terlalu ke atas, ke bawah, atau melebar ke samping sehingga pada saat bola memantul dan kembali ke arah pelempar maka akan mudah untuk menangkapnya.

2) Lemparan dilakukan secara cepat dan tepat sasarannya.

Keterangan:
• : Posisi siswa

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.1 Arah lemparan bola ke tembok.

2. Lempar Tangkap Bola

a. Tujuan adalah melatih kecepatan dan kelincahan tangan.
b. Cara melakukan sebagai berikut.
   1) Posisi berdiri saling berhadapan dengan jarak 3 meter.
   2) Salah satu siswa memegang bola dengan dua tangan di depan dada, kemudian bola dilemparkan tepat di depan teman yang berada di hadapannya.
   3) Siswa menangkap bola dengan kedua tangan.
   4) Bola kembali dilemparkan kepada siswa yang berada di depannya (arah serong), demikian seterusnya.
   5) Setelah sampai pada siswa terakhir, bola dilemparkan kembali kepada siswa yang sebelumnya melemparkan bola.
   6) Latihan tersebut dilakukan dalam waktu 60 detik tanpa istirahat.
c. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lempar tangkap bola.
   1) Lemparan harus tepat sasaran sehingga memudahkan teman lain untuk menangkapnya dan bola bisa segera dilemparkan ke teman selanjutnya.
   2) Lemparan dilakukan secara cepat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.2 Gerak lempar tangkap bola.

B. Latihan Kecepatan dan Kelincahan Anggota Badan Bagian Bawah

1. Lari 30 Meter

a. Tujuannya adalah untuk melatih kecepatan gerak seseorang dengan menempuh jarak 30 meter.

b. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Pada aba-aba ”siap” siswa siap lari dengan *start* berdiri.

2) Setelah aba-aba ”ya” siswa lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis *finish*. Bersamaan dengan aba-aba ”ya” bendera *start* diangkat.

c. Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut.

1) Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis *finish*. Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik; bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik.

2) Latihan tersebut dilakukan dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya/kelompok lari berikutnya.

2. Lari Bolak Balik (*Shutlle Run*)

a. Tujuan adalah melatih mengubah gerak tubuh arah lurus.

b. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

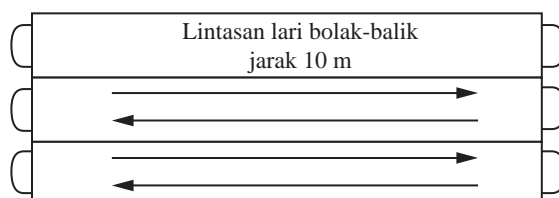
1) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak empat kali.

2) Setiap kali sampai pada suatu titik, siswa tersebut harus berusaha untuk secepatnya membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik yang lain.

c. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan lari bolak-balik adalah sebagai berikut.

1) Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh sekitar 10 m, jika terlalu jauh kemungkinan setelah lari bolak-balik beberapa kali, siswa tidak lagi mampu untuk lari dan membalikkan badannya dengan cepat karena kelelahan.

2) Jumlah pengulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak karena dapat menyebabkan siswa lelah kalau pengulangan larinya terlalu banyak maka seperti telah diterangkan di atas kelelahan akan memengaruhi kelincahan dari siswa.

Garis *start* dan *finish*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.3 lintasan lari bolak-balik.

3. Latihan Lari Belak-Belok (*Zig-Zag*)

a. Tujuannya adalah melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok.
b. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
   1) Latihan ini dilakukan dengan cara berlari belak-belok dengan cepat sebanyak 2–3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4–5 titik).
   2) Jarak setiap titik sekitar dua meter.

4. Jongkok Berdiri (*Squat Trust*)

a. Tujuannya adalah melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak).
b. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
   1) Jongkok sambil menumpukan lengan di lantai.
   2) Pandangan ke arah depan.
   3) Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan terlungkup dalam keadaan terangkat.
   4) Dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
   5) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.

Gelanggang Olahraga

Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas 8 siswa. Siswa berdiri saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa paling kanan memegang bola kemudian dilemparkan tepat di depan siswa yang di hadapannya. Lakukan dalam waktu 60 detik!

Ringkasan

1. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
2. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik, seseorang tidak dapat bergerak lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.
3. Latihan kecepatan dan kelincahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu untuk anggota tubuh bagian atas dan anggota tubuh bagian bawah. Latihan kecepatan dan kelincahan anggota tubuh bagian atas dapat dilakukan dengan melemparkan bola ke tembok dan lempar tangkap bola. Latihan untuk anggota tubuh bagian bawah dapat dilakukan dengan lari 30 meter, lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok berdiri (*squat thrust*).

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, *kecuali* ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. keseimbangan
   d. kelincahan
2. Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya disebut ....
   a. kekuatan c. kelincahan
   b. kecepatan d. kelentukan
3. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan merupakan pengertian dari ....
   a. kekuatan c. kelincahan
   b. kecepatan d. kelentukan
4. Salah satu faktor yang tidak memengaruhi seseorang agar dapat bergerak dengan lincah adalah ...
   a. kelentukan c. daya tahan
   b. kekuatan d. daya ledak
5. Lari cepat dengan jarak 30 meter merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan ....
   a. kelentukan
   b. kekuatan
   c. kecepatan
   d. keseimbangan
6. Berikut ini yang termasuk bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan otot tubuh bagian atas adalah ....
   a. lari 30 meter
   b. lari bolak-balik
   c. lari belok-belok
   d. lempar tangkap bola
7. Tujuan melakukan latihan lempar tangkap bola untuk melatih kecepatan dan kelincahan otot ....
   a. kaki c. pinggang
   b. perut d. lengan
8. Agar mendapatkan kelincahan dengan maksimal maka jarak antara pelempar dengan tembok saat melempar bola sejauh ....
   a. 5 meter c. 3 meter
   b. 4 meter d. 2 meter
9. Berikut merupakan cara melempar bola pada latihan lempar tangkap bola, yaitu ....
   a. bola dilemparkan dari atas kepala
   b. bola dilemparkan dari depan dada
   c. bola dilemparkan dari samping
   d. bola dilemparkan dari bawah
10. Lari bolak-balik sering disebut dengan istilah ....
    a. *shuttle run* c. *squat trush*
    b. *zig-zag* d. *up hill*
11. Jarak lintasan yang digunakan dalam lari bolak-balik adalah ....
    a. 8 meter c. 10 meter
    b. 9 meter d. 11 meter
12. Latihan yang bertujuan untuk mengubah posisi dari jongkok ke berdiri tegak, yaitu ....
    a. *shuttle run* c. *squat trush*
    b. *zig-zag* d. *up hill*
13. Jarak antara titik dalam lari belak-belok adalah ....
    a. 1 meter c. 3 meter
    b. 2 meter d. 4 meter
14. Gerakan *squat thrust* dilakukan dengan sikap awal ....
    a. berdiri
    b. jongkok
    c. duduk
    d. tidur telentang
15. Tujuan latihan *shuttle run* untuk melatih ....
    a. daya tahan tubuh
    b. mengubah gerak tubuh arah lurus
    c. kelincahan dalam jarak tertentu
    d. daya ledak (*power*)

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan dua faktor yang memengaruhi kelincahan seseorang saat melakukan gerakan!
2. Sebutkan tiga bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan otot bagian bawah!
3. Jelaskan cara melakukan latihan lempar tangkap bola!
4. Jelaskan cara melakukan latihan *squat trush*!
5. Jelaskan tujuan dari latihan *shuttle run* serta hal-hal apa saja yang harus diperhatikan!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang seharusnya kalian lakukan jika ada teman yang mengalami kelelahan saat melakukan lari bolak-balik?
2. Uraikan, manfaat apa yang kalian dapatkan dengan melakukan latihan kecepatan dengan sistem sirkuit, seperti lari 30 meter!

C. Uji Psikomotorik

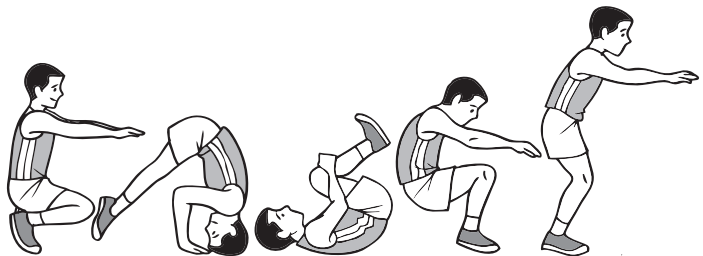
Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan latihan lempar tangkap bola mula dari bola ukuran kecil. Kemudian bola ukuran besar!
2. Praktikkan latihan lari bolak-balik sebanyak 5 kali mulai dari jarak lari 10 m, 20 m, dan 30 m!

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan otot tubuh bagian atas dan otot tubuh bagian bawah dengan teknik yang benar, sudahkah kalian menguasai latihan tersebut?

Pelajaran

Senam Lantai II

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Kita dapat melihat bahwa olahraga senam memiliki sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

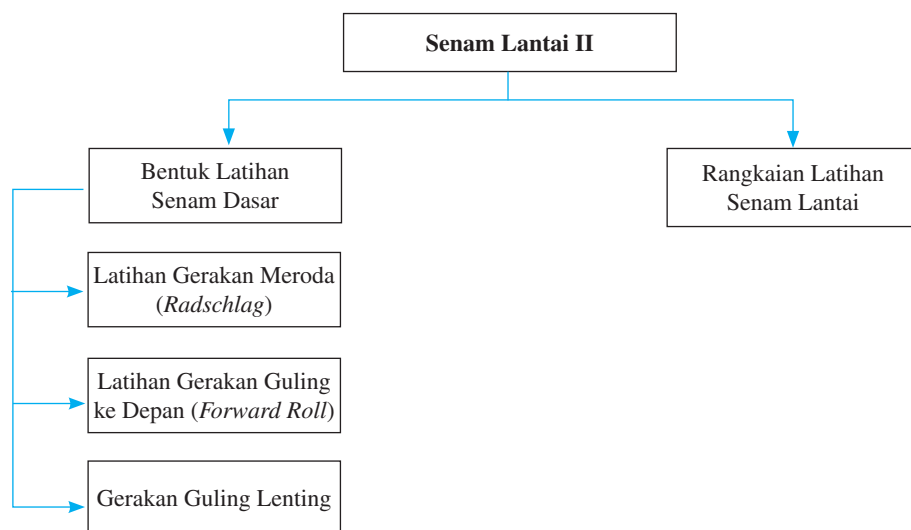
Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan baik untuk olahraga sendiri maupun untuk olahraga lain. Itulah sebabnya senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi senam, siswa diharapkan dapat
- melakukan latihan teknik dasar gerakan meroda;
- melakukan latihan teknik dasar gerakan guling depan;
- melakukan latihan teknik dasar gerakan guling lenting;
- melakukan latihan rangkaian gerakan meroda dan guling depan;
- melakukan latihan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting.

Motivasi Belajar

Senam merupakan olahraga dasar karena mengandung unsur kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan. Untuk memiliki semua unsur tersebut diperlukan latihan yang maksimal. Latihan perlu dilakukan seperti gerakan meroda, guling depan, dan guling lenting.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Meroda
- Guling Depan
- Guling Lenting

A. Bentuk Latihan Senam Lantai

1. Latihan Gerakan Meroda (*Radschlag*)

Meroda adalah suatu gerakan ke samping dengan bertumpu atas kedua tangan dan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan ke kanan. Gerakan ini kelihatannya mudah untuk dilakukan, akan tetapi gerakan ini memerlukan koordinasi gerakan yang tinggi. Tanpa adanya koordinasi yang baik, gerakan ini sukar untuk dilakukan.

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Sikap permulaan berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf V), dan pandangan ke depan.
b. Jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan ke samping kiri, kemudian kaki kanan terangkat lurus ke atas. Disusul dengan meletakkan telapak tangan kanan di samping tangan kiri.
c. Saat kaki kanan diayunkan maka kaki kiri ditolak pada lantai sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.
d. Kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
e. Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.

Pakar Olahraga

Aldilla Akbar

Jalan hidup tidak selamanya sesuai dengan rencana manusia. Mulanya Aldi tidak begitu menyukai senam. Namun, karena seringnya ia ikut bersama sahabatnya (Ucok/ Jonanthan Sianturi) latihan senam, akhirnya ia pun mulai menyukai senam. Terlebih setelah ada dukungan dari keluarganya untuk menekuni olahraga senam ini. Ia mulai berlatih senam secara serius pada tahun 1999. Tahun 2003, ia berhasil meraih medali perunggu pada SEA Games di Vietnam. Pada PON XVI, ia juga meraih tiga medali emas pada nomor kuda-kuda lompat, senam lantai, dan beregu. Mohammad Aldilla Akbar juga berhasil mempersembahkan emas pertama untuk cabang senam setelah memenangi nomor Kuda Lompat di SEA Games 2007 Thailand, Senin, di stadion *indoor* Peringatan HUT ke-80 Raja Thailand.

Sumber: *www.antara.co.id*

2. Latihan Gerakan Guling ke Depan (*Foward Roll*)

Guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan sikap awal jongkok dan dengan sikap awal berdiri.

a. Guling Depan dengan Sikap Awal Jongkok

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Sikap permulaan jongkok dengan kedua kaki rapat. Letakkan lutut ke dada dan kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
2) Luruskan tungkai badan condong ke depan tangan menumpu, bahu tarik dagu ke dada, letakkan tengkuk pada lantai lebih baik gunakan matras.
3) Gulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul serta kaki mengikuti gerakan badan.
4) Saat punggung mengenai lantai, bengkokkan tungkai, tarik paha ke dada tangan menolak, gerakan mengguling diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering, pandangan lurus ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.1 Guling depan dengan awalan jongkok.

b. Guling Depan dengan Sikap Awal Berdiri

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Sikap awal berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan menghadap ke depan.
2) Meletakkan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus.
3) Kepala dimasukkan di antara kedua lengan, kedua sikut ditekuk ke samping, dan pundak menempel matras.
4) Saat punggung mengenai matras, tangan menolak, tungkai lurus, paha dekat dengan dada.
5) Gerakan menggulingkan ke depan dilanjutkan dengan melemparkan tungkai ke depan diikuti tolakan tangan, tumpuan tangan di samping paha dekat pantat, badan condong ke depan dagu dekat dada berakhir pada sikap berdiri badan bungkuk.

3. Gerakan Guling Lenting

Guling lenting atau *headspring* adalah suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tersebut dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

a. Cara melakukan guling lenting sebagai berikut.
   1) Sikap permulaan berbaring telentang atau duduk selonjor, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan.
   2) Mengguling ke belakang tungkai lurus sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, tangan menumpu di samping kepala dan posisi ibu jari dekat dengan telinga.
   3) Mengguling ke depan disertai lecutan tungkai ke atas depan, tolakkan kedua tangan sehingga badan melayang seperti membuat busur dan posisi kepala pasif.
   4) Gerakan mendarat di mana kedua kaki rapat dan gerakan pinggul didorong ke depan, kemudian diikuti dengan gerakan badan mengikuti arah rotasi gerakan.

b. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling lenting.
   1) Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
   2) Kedua kaki tidak rapat (terbuka).
   3) Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur).
   4) Tolakan tangan kurang.

c. Cara memberi bantuan dalam gerakan guling lenting.
   1) Membantu melemparkan kedua kaki ke arah atas depan.
   2) Membantu dengan menarik tangan pelaku ke arah depan atas.
   3) Membantu menahan pelaku pada punggung.

Tips

Untuk melakukan gerakan senam lantai yang mengkombinasikan beberapa gerakan yang ada maka harus direncanakan, dipilih, dan disusun secara sistematis oleh guru (instruktur). Gerakan kombinasi tersebut harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip tertentu dengan tujuan atau kebutuhan si pelaku.

B. Rangkaian Latihan Senam Lantai

Setelah siswa telah mempelajari dan menguasai teknik dasar gerakan meroda dan guling depan maka dilanjutkan dengan serangkaian gerakan masing-masing latihan tersebut.

1. Latihan rangkaian gerakan meroda dan guling depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.2 Rangkaian meroda dan guling depan.

Gelanggang Olahraga

Lakukan gerakan berikut ini dengan teknik yang benar!
1. Gerakan meroda.
2. Gerakan guling lenting.

Ringkasan

Meroda adalah suatu gerakan ke samping dengan bertumpu atas kedua tangan dan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan ke kanan. Gerakan ini kelihatannya mudah untuk dilakukan, akan tetapi gerakan ini memerlukan koordinasi gerakan yang tinggi. Tanpa adanya koordinasi yang baik, gerakan ini sukar untuk dilakukan.

Guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan cara guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Guling lenting adalah suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tersebut dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

Aspek Keselamatan Olahraga

Untuk menjaga keselamatan dalam senam lantai, hendaknya dilakukan pemanasan yang cukup dan dilakukan di tempat yang memadai serta gerakan dimulai dari yang mudah ke yang sulit dan dilakukan secara teratur.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Gerakan guling depan sering disebut dengan istilah ....
   a. *forward roll*
   b. *back roll*
   c. *handspring*
   d. *headspring*
2. Gerakan guling depan dapat dilakukan dengan dua cara. Berikut ini yang merupakan sikap awal gerakan guling depan adalah ....
   a. jongkok dan tidur telentang
   b. jongkok dan duduk selonjor
   c. jongkok dan berdiri
   d. berdiri dan duduk selonjor

3. Sikap badan yang benar saat melakukan gerakan guling ke depan adalah ....
   a. diluruskan ke depan
   b. dibulatkan ke depan
   c. diluruskan ke belakang
   d. dibulatkan ke belakang
4. Sikap akhir kedua lengan gerakan guling depan dengan sikap awal berdiri adalah ....
   a. diluruskan ke depan
   b. diluruskan ke samping badan
   c. diluruskan ke atas di samping telinga
   d. direntangkan ke samping sejajar bahu
5. Gerakan guling depan dengan sikap awal jongkok diakhiri dengan sikap ....
   a. tidur terlentang
   b. duduk selonjor
   c. jongkok
   d. berdiri
6. Gerakan meroda bertumpu atas ....
   a. kedua tangan
   b. satu tangan
   c. satu kaki
   d. dua kaki
7. Sikap awal gerakan meroda adalah berdiri dengan posisi badan ....
   a. membelakangi arah gerakan
   b. menghadap arah gerakan
   c. menyamping arah gerakan
   d. menyilang arah gerakan
8. Sikap lengan dan kaki yang benar saat melakukan gerakan meroda adalah ....
   a. ditekuk
   b. diluruskan
   c. disilangkan
   d. diputar
9. Berikut ini yang merupakan sikap akhir gerakan meroda adalah ....
   a. sikap telungkup
   b. sikap jongkok
   c. sikap berdiri menyamping
   d. sikap berdiri ke depan
10. Gerakan melentingkan badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan kedua tangan merupakan bentuk latihan dari ....
    a. guling depan
    b. meroda
    c. guling lenting
    d. guling belakang
11. Sikap awal gerakan guling lenting adalah ....
    a. jongkok
    b. berdiri
    c. tidur telentang
    d. duduk selonjor
12. Gerak melecutkan kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan guling lenting adalah ....
    a. dahi menempel matras
    b. tengkuk menempel matras
    c. kedua telapak tangan menempel matras
    d. dagu menempel matras
13. Istilah *radschlag* adalah salah satu gerakan dalam senam lantau yang lebih dikenal dengan istilah ....
    a. guling depan
    b. meroda
    c. guling lenting
    d. lenting tangan
14. Bagian tubuh yang pertama menyentuh matras ketika melakukan gerakan *roll* ke depan adalah ....
    a. pundak
    b. pinggang
    c. panggul bagian belakang
    d. panggul
15. Sikap kedua kaki yang benar saat melakukan gerak lecutan kaki pada teknik guling lenting adalah ....
    a. dibuka lebar dan lurus
    b. dirapatkan dan lurus
    c. dibuka lenat dan ditekuk
    d. dirapatkan dan ditekuk

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan macam-macam gerakan senam lantai!
2. Apakah yang dimaksud dengan gerakan meroda!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan dengan sikap awal berdiri
4. Sebutkan cara melakukan gerakan guling depan dengan tungkai jokok!
5. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam gerakan guling lenting!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apakah yang akan kalian lakukan setelah melihat ada teman kalian yang sedang melakukan latihan senam lantai mengalami cedera?
2. Bagaimanakah perasaan kalian jika diganggu oleh teman kalian di saat kalian sedang berlatih gerakan berguling?

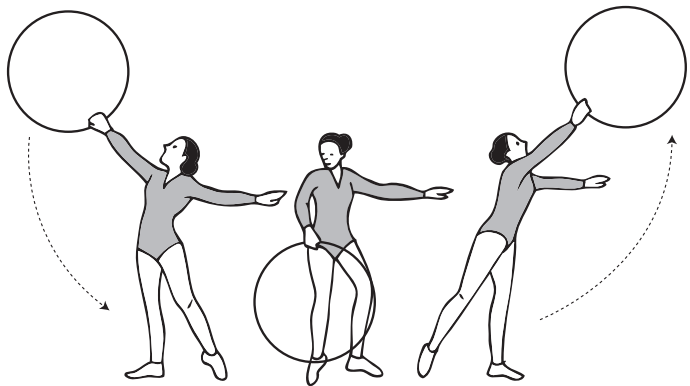
C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan latihan meroda dengan jarak 3 meter!
2. Praktikkan rangkaian latihan kombinasi mulai dari guling depan – meroda – guling lenting!

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan teknik gerakan senam lantai: guling ke depan, meroda, dan guling lenting, sudahkah kalian menguasai keterampilan tersebut?

Pelajaran

Senam Irama II

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Senam irama dengan simpai digunakan pertama kali di sekolah senam Medau di Coburg, Jerman, kemudian tersebar ke berbagai negara. Semula digunakan untuk demonstrasi kelompok dan hanya beberapa posisi sehingga nilainya hanya sedikit. Namun, dalam waktu singkat sejumlah teknik yang sulit telah dikembangkan dan menjadi bagian dari senam kompetitif untuk wanita.

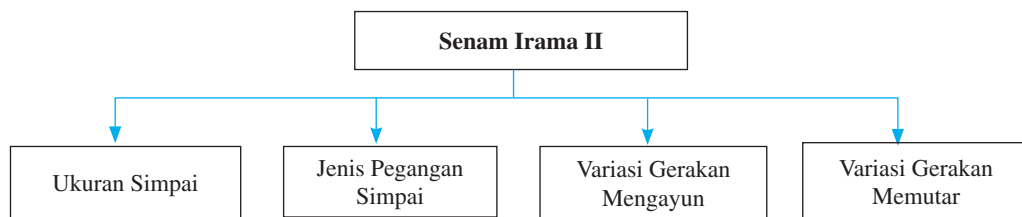
Teknik-teknik gerakan simpai memerlukan tenaga dan dapat membantu mengembangkan kekuatan, koordinasi, dan kelentukan ekstrimitas atas, terutama lengan dan bahu.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi senam irama, siswa diharapkan dapat
- mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arah;
- mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arah.

Motivasi Belajar

Senam irama menggunakan alat dapat dilakukan dengan memakai simpai. Gerakan senam irama menggunakan simpai seperti mengayun dan memutar. Gerakan ini memerlukan teknik tersendiri. Untuk itu, diperlukan latihan agar dapat menguasai teknik tersebut.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Memutar
- Mengayun
- Simpai

A. Ukuran Simpai

1. Simpai terbuat dari kayu, pipa alumunium, plastik atau rotan
2. Berat simpai minimal 300 gram
3. Diameter simpai adalah
   a. untuk dewasa sekitar 80 – 90 cm;
   b. untuk anak-anak kurang lebih 60 – 75 cm.

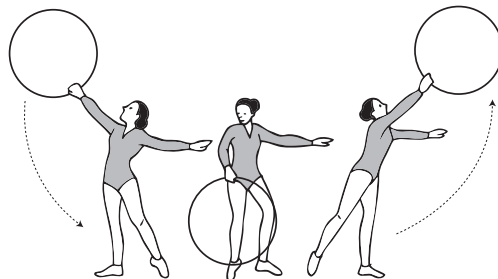
B. Jenis Pegangan Simpai

1. Pegangan biasa (*over grips*)
   Simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.
2. Pegangan berlawanan (*under grips*)
   Simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.
3. Pegangan dalam
   Simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan dan telapak tangan menghadap ke luar dan jari-jari ke atas.
4. Pegangan luar
   Simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, telapak tangan menghadap ke arah dalam, dan ibu jari ke atas.
5. Pegangan campuran
   Simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan yang biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan yang berlawanan.

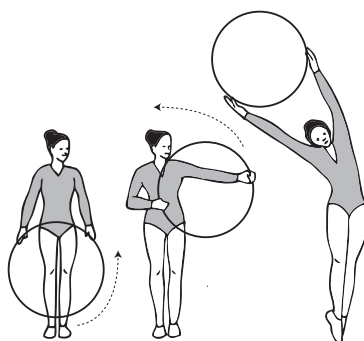
C. Variasi Gerakan Mengayun

1. Mengayun berlawanan arah dengan badan.
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   b. Simpai dipegang dengan tangan kanan.
   c. Ayunkan simpai ke bawah melintasi badan ke arah kiri.
   d. Ayunkan kembali ke arah kanan bersamaan tumpuan berat badan dipindahkan ke kaki kanan dan kiri.
   e. Lakukan pula gerakan ayunan ini menggunakan tangan kiri.

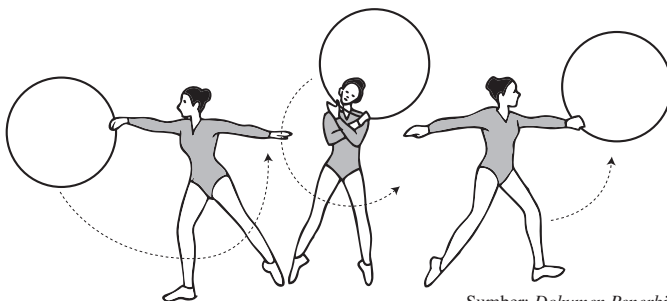
Tips

Untuk melakukan gerakan senam irama yang mengkombinasikan gerakan mengayun dan memutar, diperlukan keluwesan gerak dan keseimbangan tubuh.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

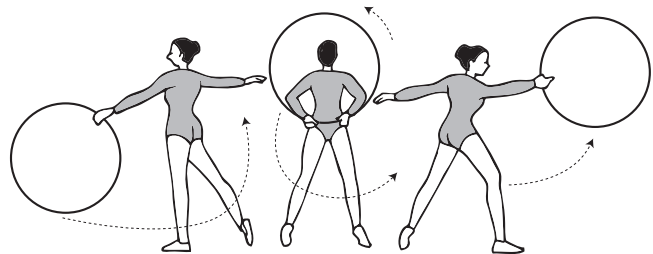
Gambar 13.1 Mengayun berlawanan arah dengan badan.

2. Mengayun dan melontar.
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan memegang simpai di depan badan dengan teknik pegangan luar.
   b. Ayunkan simpai ke kiri ke atas kepala kemudian ke arah kanan sisi lontaran.
   c. Ayun kembali simpai di atas kepala ke kiri dan belakang dari posisi semula.
   d. Ulangi gerakan di atas dengan arah kebalikannya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

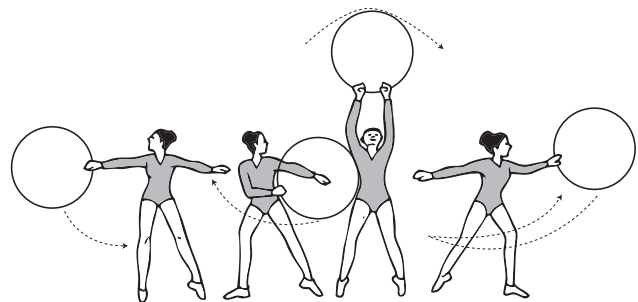
Gambar 13.2 Mengayun dan melontar.

3. Gerakan mengayun pindah tangan di depan badan (arah depan).
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   b. Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
   c. Ayunkan simpai di depan badan ke arah bawah, kemudian ke atas selanjutnya pindahkan simpai ke tangan kiri dengan telapak tangan menghadap ke atas kemudian ayunkan simpai ke arah sisi kiri.
   d. Setiap melakukan gerakan mengayun simpai pindahkan tumpuan berat badan dari satu sisi ke sisi lainnya mengikuti gerakan simpai.
   e. Lakukan pula ke sisi berlawanan seperti di atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

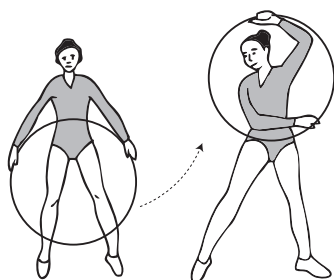
Gambar 13.3 Mengayun pindah tangan di depan badan (arah depan).

4. Gerak mengayun pindah tangan di belakang badan (arah depan).
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kiri.
   b. Tangan kiri memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke depan.
   c. Ayunkan simpai di belakang badan ke arah badan kemudian ke atas, selanjutnya pindahkan simpai ke tangan kanan dengan telapak tangan menghadap arah belakang, kemudian ayunkan simpai ke sisi kanan.
   d. Setiap simpai diayun diikuti perpindahan tumpuan berat badan.
   e. Lakukan pula ke arah berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.4 Mengayun pindah tangan di belakang badan (arah depan).

5. Gerakan mengayun pindah tangan di atas kepala (arah depan).
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan badan bertumpu pada kaki kiri.
   b. Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap depan.
   c. Ayunkan simpai ke bawah melintas badan ke arah kiri dan kembali ke kanan ke atas kepala.
   d. Pindahkan simpai di atas kepala dan ayun simpai ke sisi kiri dan ulangi kembali gerakan ini.
   e. Setiap ayunan simpai ke satu sisi ke sisi lain diikuti perpindahan tumpuan berat badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.5 Mengayun pindah tangan di atas kepala (arah depan).

D. Variasi Gerakan Memutar

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.6 Memutar pada arah depan.

1. Memutar pada arah depan
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
   b. Simpai dipegang dengan kedua tangan dengan teknik pegangan luar pada sisi berlawanan.
   c. Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri dan putar simpai ke kiri di atas kepala hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran di atas kepala dan lengan kanan membentuk setengah lingkaran di depan badan dada.
   d. Lakukan gerak mengulang ke posisi berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.7 Memutar pada arah sagital.

2. Memutar ke arah sagital.
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Lakukan sikap berdiri melangkah, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang, berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   b. Pegang simpai dengan kedua tangan di sebelah kanan badan dengan teknik pegangan campuran, yaitu tangan kanan dengan teknik pegangan dalam dan tangan kiri dengan teknik pegangan luar.
   c. Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri bersamaan simpai diputar ke atas belakang kepala dengan kedua tangan tetap memegang simpai.
   d. Pindahkan kembali tumpuan berat badan pada kaki kanan bersamaan simpai diputar kemali ke posisi semula.
   e. Lakukan gerakan kebalikannya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.8 Memutar pada arah horizontal.

3. Memutar pada arah horizontal.
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan.
   b. Simpai dipegang dengan kedua tangan di atas kepala searah horizontal dengan pegangan luar.
   c. Putar simpai ke kanan dengan tangan kiri dan lengan kanan memutar ke kiri.
   d. Akhir gerakan lengan menyilang di depan kepala dan gerakan kembali pada posisi semula.
   e. Lakukan pula gerakan pada arah yang berlawanan.
4. Memutar di depan lengan.
   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kaki dibuka lebar dan kedua tangan telentang.
   b. Simpai dipegang tangan kanan dengan telapaknya menghadap ke belakang.
   c. Putar simpai di depan lengan ke arah dalam melingkari dasar ibu jari sambil dipegang longgar.
   d. Pada akhir putaran, pegang simpai dengan erat dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
   e. Lakukan pula dengan tangan kiri.

5. Memutar dibelakang lengan.

   Cara melakukan gerakan sebagai berikut.

   a. Berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan.
   b. Simpai di pegang tangan kanan dengan telapak tangan menghadap ke depan.
   c. Putar simpai di belakang lengan ke arah dalam melingkar ibu jari dan akhir putaran telapak tangan menghadap ke belakang.
   d. Lakukan pula dengan tangan kiri.

Gelanggang Olahraga

Lakukan latihan gerak mengayun: berlawanan arah dengan badan, dengan melontar, pindah tangan di depan badan, pindah tangan di belakang badan, serta pindah tangan di atas kepala!

Ringkasan

1. Variasi gerakan mengayun sebagai berikut.
   a. Mengayun berlawanan arah badan.
   b. Mengayun dan dengan melontar.
   c. Mengayun pindah tangan di depan badan.
   d. Mengayun pindah tangan di belakang badan.
   e. Mengayun serta pindah tangan di atas kepala.
2. Variasi gerakan memutar sebagai berikut.
   a. Memutar pada arah depan.
   b. Memutar pada arah sagital.
   c. Memutar pada arah horizontal.
   d. Memutar di depan lengan.
   e. Memutar di belakang lengan.

Aspek Keselamatan Olahraga

Untuk menghindari cedera dalam senam irama harus memperhatikan kesulitan gerakan, terutama pada gerakan lompat dan loncat. Sebelum senam terlebih dahulu harus melakukan senam dasar sebagai pemanasan.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Berikut ini *bukan* bahan membuat simpai adalah ....
   a. plastik c. rotan
   b. kayu d. karet
2. Berat minimal simpai adalah ....
   a. 200 gram c. 400 gram
   b. 300 gram d. 500 gram
3. Diameter simpai yang digunakan untuk anak-anak adalah ....
   a. 75 – 80 cm c. 55 – 60 cm
   b. 60 – 75 cm d. 50 – 55 cm
4. Ukuran diameter simpai untuk orang dewasa adalah ....
   a. 80 – 90 cm c. 60 – 75 cm
   b. 75 – 80 cm d. 55 – 60 cm

5. Berikut ini adalah cara-cara memegang simpai, *kecuali* ....
   a. pegangan biasa
   b. pegangan dalam
   c. pegangan samping
   d. pegangan campuran
6. Simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas adalah cara memegang simpai dengan ....
   a. pegangan berlawanan
   b. pegangan dalam
   c. pegangan biasa
   d. pegangan campuran
7. Pada pegangan campuran, jika simpai dipegang tangan kanan disebut ....
   a. pegangan berlawanan
   b. pegangan dalam
   c. pegangan luar
   d. pegangan biasa
9. Letak simpai pada gerakan mengayun dan melontar di ... badan.
   a. depan c. kiri
   b. kanan d. atas kepala
10. Tumpuan awal gerakan mengayun pindah tangan di belakang badan adalah ....
   a. kedua kaki c. kaki kiri
   b. kaki kanan d. tangan

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan bahan dan ukuran simpai!
2. Sebutkan jenis pegangan simpai!
3. Sebutkan variasi gerakan mengayun!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan mengayun dan melontar dalam variasi gerakan mengayun senam irama!
5. Jelaskan cara melakukan variasi gerakan memutar ke arah sagital dalam variasi gerakan memutar senam irama!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang akan kalian lakukan jika mengalami kesulitan dalam mempelajari gerakan dalam senam irama!
2. Bagaimanakah perasaan kalian jika melihat teman kalian memiliki kemampuan lebih dalam menguasai teknik gerakan senam irama?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan gerakan memutar dalam senam irama menggunakan simpai!
2. Praktikkan gerakan mengayun dalam senam irama menggunakan simpai!

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan teknik memegang simpai serta variasi gerak mengayun dan memutar, sudahkah kalian menguasai keterampilan tersebut?

Pelajaran XIV

Renang Gaya Dada

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di dalam air, baik di air tawar maupun air asin/laut. Olahraga ini dilakukan sejak dari anak-anak, remaja, orang tua laki-laki maupun perempuan (olahraga ini dapat dilakukan oleh semua golongan). Renang merupakan olahraga yang paling menyehatkan karena hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang dengan mengkoordinasikan kekuatan setiap perenang. Selain itu, renang juga berfungsi sebagai alat pendidikan, rekreasi yang sehat, menanamkan keberanian, menghilangkan pengaruh buruk, dan terapi, khususnya untuk penyakit pernapasan (asma).

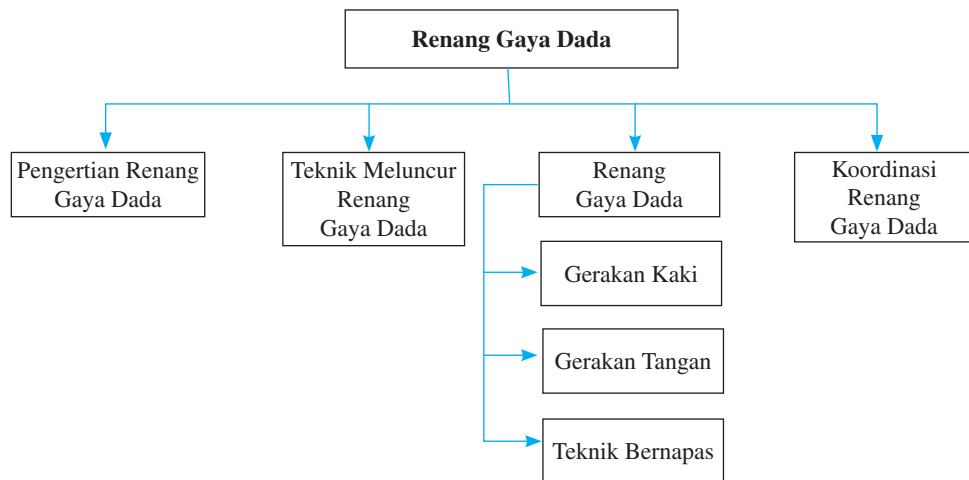
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi renang gaya dada, siswa diharapkan dapat

- melakukan koordinasi teknik dasar meluncur renang gaya dada;
- melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada;
- melakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada;
- melakukan koordinasi teknik dasar pernapasan renang gaya dada.

Motivasi Belajar

Renang merupakan olahraga yang mengkoordinasikan semua otot tubuh untuk bergerak dan berkembang. Untuk dapat melakukan olahraga renang dengan baik maka diperlukan latihan dan penguasaan teknik yang maksimal. Berikut ini akan dipelajari salah satu teknik gaya renang, yaitu gaya dada.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Meluncur
- Gerakan kaki
- Gerakan lengan
- Pernapasan

A. Pengertian Renang Gaya Dada

Gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat di antara empat gaya yang ada, namun dapat dikatakan paling unik. Pertama, karena merupakan satu-satunya gaya di mana lengan dan kaki tinggal di air. Kedua, satu-satunya gaya di mana kaki sama pentingnya dengan lengan dalam menggerakkan perenang maju ke depan. Ketiga, satu-satunya gaya renang di mana perenang dapat melihat ke depan sambil berenang. Renang gaya dada (*breast stroke*) disebut juga renang gaya katak karena gaya renang ini menirukan gerakan katak ketika berada di air.

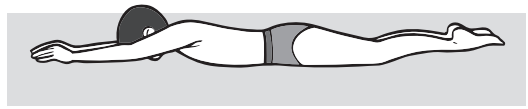
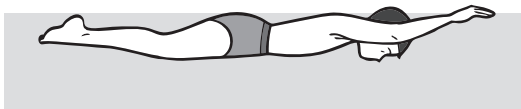
Kaleidoskop Olahraga

Olimpiade St. Louis adalah olimpiade pertama kali yang mempertandingkan nomor gaya dada secara terpisah untuk jarak 402 m.

Sumber: *id.wikipedia.org.*

B. Teknik Meluncur Renang Gaya Dada

Sebelum melakukan renang gaya dada, seorang perenang harus mampu melakukan teknik meluncur dengan baik. Berikut ini adalah tahap-tahap latihan teknik meluncur.

1. Pemula berdiri di pinggir kolam rapat dengan tembok kolam.
2. Salah satu kaki ditekuk dengan telapak kaki diletakkan pada dinding tembok kolam.
3. Kedua lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan badan bungkuk di atas permukaan air.
4. Kemudian, tolak dengan kaki tumpu, kaki lurus segaris dengan badan dan tangan meluncur ke depan. Gerakan ini diulangi beberapa kali sampai pemula dapat melakukannya dengan baik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.1 Teknik meluncur.

C. Renang Gaya Dada

1. Gerakan Kaki

Gerakan kaki dalam renang gaya dada sebagai berikut.

a. Saat tubuh hampir sejajar dengan permukaan air, kedua paha dibuka cukup lebar.
b. Tariklah kedua tungkai kaki bawah ke atas secara maksimum.
c. Akhir dari tarikan, arahkan telapak kaki dengan memutar pergelangan mata kaki sehingga telapak kaki mengarah kepada sikap untuk mendorong.

d. Kedua kaki secara serentak menjejak air, hingga kedua kaki membentuk setengah lingkaran dan diakhiri dengan lecutan tungkai.

e. Gerakan kaki mendorong tubuh ke depan.
   Urutan gerakan kaki pada renang gaya dada.
   1) Sikap kedua kaki lurus ke belakang saling berdampingan.
   2) Tarik kedua kaki dengan serentak sehingga membentuk sudut pada bagian lutut, dibantu oleh kedua paha membuka.

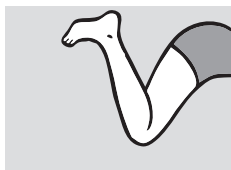
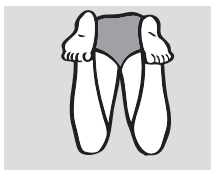
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.2 Sikap kaki lurus.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.3 Kaki ditarik serentak.

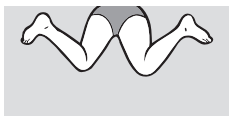
   3) Setelah mengambil menyudut, lakukan perputaran pergelangan kaki dengan telapak kaki siap mendorong dan mengarah ke luar.
   4) Doronglah telapak kaki secara serentak dan kuat ke samping sehingga membentuk setengah lingkar an di atas.

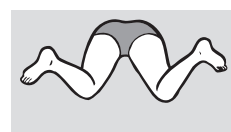
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.4 Kaki siap mendorong.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.5 Kaki mendorong ke samping.

   5) Dorongan dilakukan secara serentak dan dengan tenaga yang maksimum sambil diakhiri dengan lecutan kedua ujung telapak kaki.
   6) Dalam akhir sikap mendorong, selanjutnya mulai bergerak untuk menutup kedua kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.6 Kaki mendorong dengan tenaga maksimum.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.7 Akhir sikap mendorong.

Tips

Untuk melakukan gerakan renang yang baik sangat diperlukan penguasaan teknik gerakan lengan, kaki, dan pernapasan yang baik dan benar.

   7) Tutuplah kedua kaki secara serentak sebagai sambungan dari akhir lecutan kaki. Kedua kaki menutup kembali lurus di belakang seperti permulaan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.8 Sikap kaki menutup.

2. Gerakan Tangan

Gerakan tangan dalam renang gaya dada dibagi empat tahap sebagai berikut.

a. Tahap pertama sebagai berikut.
   1) Kedua lengan lurus ke depan, kemudian membuka ke samping dengan kedua lengan lebih lebar daripada bahu.
   2) Akhir dari sikap membuka mengambil sikap untuk melakukan tarikan (*pull*) dengan siku tinggi dan tetap di bawah permukaan air.

b. Tahap kedua sebagai berikut.
   1) Setelah kedua lengan melakukan tarikan sehingga membentuk sudut pada siku.
   2) Tarik telapak tangan sehingga membentuk lingkaran, dengan patokan di bawah dada dan dagu.

c. Tahap ketiga sebagai berikut.
   1) Kedua lengan bertemu dan siku dikepit di depan dada.
   2) Dilanjutkan dengan luncuran tangan ke depan.
   3) Saat kedua siku berdekatan angkat kedua bahu dengan bantuan dorongan kedua lengan pada saat menutup dan dibantu dengan mengangkat leher sehingga bahu berada di atas air.

d. Tahap keempat sebagai berikut.
   1) Bahu naik ke atas, telapak tangan menghadap ke atas saat diluruskan.
   2) Pada saat meluruskan tangan ke depan lakukan perputaran telapak tangan yang tadinya menghadap ke atas menjadi telungkup.
   3) Lakukan sambil meluncur.

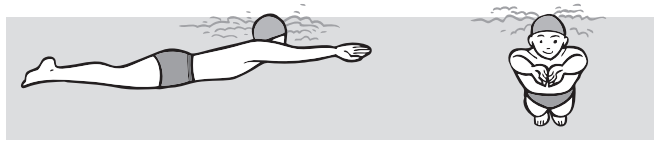
3. Teknik Bernapas

Dalam renang gaya dada, saat bernapas banyak menentukan koordinasi gerak lengan dan kaki. Satu napas diambil pada pertengahan setiap kayuhan. Gerakan lengan pada akhir gerakan (ketika ditarik ke sisi) dengan sendirinya akan mengangkat kepala keluar dari air, pada saat itulah perenang harus mengambil napas.

a. Pada saat kedua tangan mengapit kedua siku di depan dada, leher dan bahu diangkat untuk menarik napas.
b. Kedua tangan diluruskan sambil mendorong bahu.
c. Kepala dimasukkan ke dalam air untuk mengeluarkan napas.

D. Koordinasi Renang Gaya Dada

Agar dapat berenang dengan gaya dada secara baik maka harus menguasai teknik gerakan tangan, kaki, dan teknik mengambil napas dengan baik dan terkoordinasi.

1. Saat kedua lengan berada di depan, pandangan lurus ke depan, pandangan lurus ke depan, posisi kepala agak lebih tinggi dari lengan dan kaki lurus ke belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.9 Lengan dan kaki lurus.

2. Buka kedua lengan dengan tekanan pada kedua lengan melebar ke samping melebihi bahu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.10 Lengan dibuka.

3. Meraih air ke samping melebihi bahu, pada saat itu lakukan pembuangan udara di dalam air secara perlahan-lahan kemudian lengan terus bergerak melebar melebihi bahu.
4. Tekuk lengan untuk melakukan tarikan di dalam air.
5. Menekuk lengan semakin lebar sehingga membentuk sikap dari siku yang tinggi di permukaan air

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.11 Lengan ditekuk lebar.

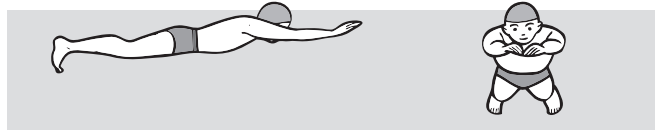
6. Akhir dari siku yang tinggi dilanjutkan dengan bersiap mengambil udara di atas permukaan air.
7. Serentak kedua siku saling berdekatan dengan menutupnya kedua lengan, saat itu mengambil udara di atas permukaan air, dengan mulai diikuti menekuk tungkai kaki bagian bawah.
8. Setelah kedua siku saling bertemu kemudian udara yang diambil sudah cukup, kedua lengan siap untuk diluruskan kembali ke depan.
9. Sikap kaki siap mendorong, sikap lengan siap meluncur serentak lakukan luncuran tangan ke depan dengan dorongan kaki ke belakang dan kepala masuk ke dalam air.

Pojok Komentator

Susunlah kliping tentang olahraga renang! (Sumber dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, atau sumber yang lain)

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.12 Kaki siap mendorong, lengan siap meluncur.

10. Luncuran tangan dan dorongan kaki dilakukan secara serentak hingga lurus.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.13 Luncuran tangan dan dorongan kaki dilakukan secara serentak

11. Setelah melakukan luncuran tangan dan dorongan kaki hingga mengambil sikap melebar dengan diakhiri oleh lecutan dari ujung telapak kaki, kemudian kedua kaki ditutup hingga saling berhimpitan dan lurus di belakang.

Gelanggang Olahraga

Lakukan renang gaya dada dengan koordinasi lengan, tungkai, pernapasan yang benar sejauh 25 meter!

Rangkuman

Renang gaya dada (*breast stroke*) disebut juga renang gaya katak karena gaya renang ini menirukan gerakan katak ketika berada di air. Dalam renang gaya dada, saat bernapas banyak menentukan koordinasi gerak lengan dan kaki. Satu napas diambil pada pertengahan setiap kayuhan. Gerakan lengan pada akhir gerakan (ketika ditarik ke sisi) dengan sendirinya akan mengangkat kepala keluar dari air, pada saat itulah perenang harus mengambil napas.

Aspek Keselamatan Olahraga

Untuk menjaga keselamatan dalam berenang hendaknya setiap siswa yang berenang harus menguasai teknik dasar berenang, berenang di tempat yang aman (kolam renang), dan melakukan pemanasan dan pengenalan air terlebih dahulu

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Pemanasan sebelum berenang bertujuan agar ....
   a. mengetahui suhu tubuh
   b. mendapat perhatian penonton
   c. terhindar dari risiko cedera
   d. mengetahui kedalaman kolam
2. Berikut ini merupakan gaya di dalam olahraga renang, *kecuali* ....
   a. gaya kupu-kupu
   b. gaya kuda-kuda
   c. gaya bebas
   d. gaya dada

3. Gaya renang berikut ini yang membutuhkan waktu paling lama adalah ....
   a. gaya kupu-kupu
   b. gaya punggung
   c. gaya bebas
   d. gaya dada
4. Renang gaya dada dikatakan sebagai gaya renang yang paling unik karena alasan beriikut *kecuali* ....
   a. paling mudah dilakukan di antara gaya renang yang lain
   b. lengan dan kaki selalu berada di air
   c. kaki dan lengan berperan sama dalam menggerakkan perenang maju ke depan
   d. perenang dapat melihat ke depan sambil berenang
5. Teknik mengambil napas pada renang gaya dada dilakukanan pada saat ....
   a. kaki didorong ke depan
   b. tangan didorong ke depan
   c. lengan ditarik ke sisi badan
   d. kepala berada di dalam air

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Bagaimanakah cara melatih gerakan kaki di pinggir kolam dalam renang gaya dada?
2. Bagaimanakah gerakan tangan pada renang gaya dada tahap ketiga?
3. Apakah yang harus diperhatikan jika ingin dapat berenang gaya dada secara baik?
4. Jelaskan mengapa renang gaya dada dikatakan gaya yang paling mudah?
5. Jelaskan tahap-tahap mengambil napas dalam renang gaya dada!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang dapat kalian lakukan jika melihat teman memiliki rasa takut ketika akan mulai belajar berenang?
2. Bagaimana perasaan kalian jika kalian mampu melakukan teknik renang gaya dada dengan baik?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Praktikkan teknik meluncur pada kolam renang!
2. Praktikkan rangkaian gerakan tangan/lengan dan kaki pada renang gaya dada!

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan teknik dasar meluncur dan teknik dasar pernapasan renang gaya dada, sudahkah kalian menguasai keterampilan tersebut?

Pelajaran

Penjelajahan di Sekitar Sekolah

Sumber: *Dokumen Penerbit*

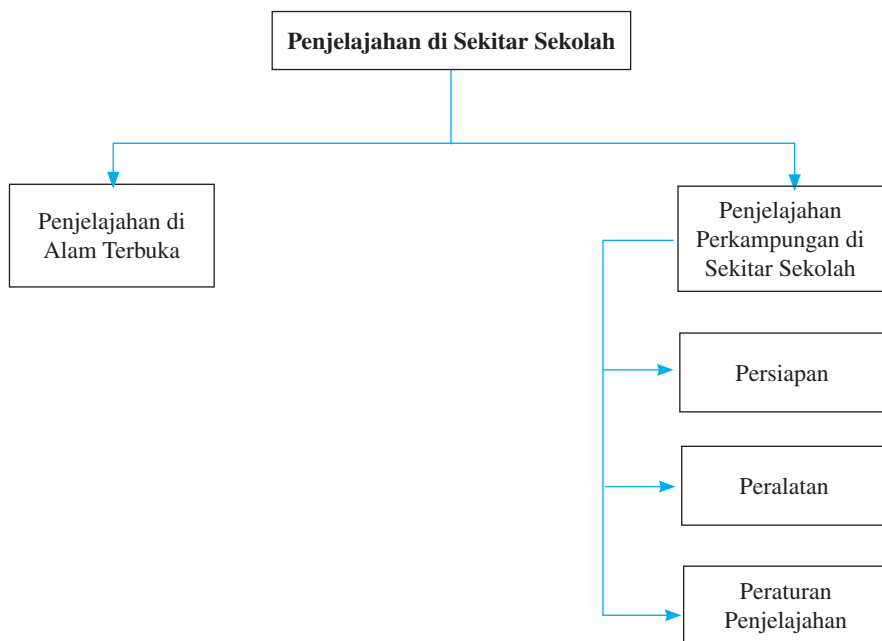
Tuhan Yang Maha Esa menciptakan alam semesta untuk makhluk ciptaan-Nya, yaitu untuk dimanfaatkan oleh manusia. Pemanfaatan tersebut karena akal dan kecerdasan yang dimiliki oleh manusia . Usaha menghindari dan menanggulangi perusakan alam harus digalakkan dengan cara meningkatkan dan menumbuhkan kecintaan terhadap kelestarian alam dan lingkungan. Pada dasarnya kelestarian alam dan lingkungan hidup merupakan sumber utama yang perlu dikembangkan dan dimanfaatkan untuk menarik para pecinta alam dan kegiatan di alam terbuka. Kegiatan di alam terbuka mempunyai hubungan timbal balik dengan kelestarian alam dan lingkungan hidup yang keduanya saling memengaruhi perkembangan masing-masing.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi penjelajahan, siswa diharapkan dapat
- mendeskripsikan penjelahan di alam terbuka;
- mendeskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan mengelilingi perkampungan di sekitar sekolah;
- mengidentifikasi tempat yang aman untuk bermain;
- melakukan keterampilan penjelajahan mengelilingi perkampungan di sekitar sekolah;

Motivasi Belajar

Kegiatan penjelajahan merupakan kegiatan yang menarik karena dapat menambah pengetahuan dan *refreshing* bagi semua orang. Dengan melakukan penjelajahan, kita akan mengetahui keadaan lingkungan alam sehingga timbul kecintaan kepada alam.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- Penjelajahan
- Perencanaan
- Keselamatan

A. Penjelajahan di Alam Terbuka

Kegiatan di alam terbuka merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di luar ruangan dan dilakukan di alam yang terbuka. Kegiatan di alam terbuka biasanya dilakukan pada waktu luang atau liburan untuk menghilangkan kejenuhan terhadap kegiatan rutin sehari-hari.

Maksud dan tujuan melakukan kegiatan di alam terbuka, antara lain sebagai berikut.

1. Membina kesehatan dan kesegaran fisik, mental, emosional dan sosial.
2. Mendapatkan kegembiraan dan kepuasan.
3. Mengendorkan ketegangan jiwa dan jasmani dari kelelahan.
4. Mempertebal keakraban dan kerja sama.
5. Meningkatkan rasa percaya diri, ulet, tabah dalam menghadapi setiap tantangan.
6. Meningkatkan kemampuan, kemajuan dan keterampilan.
7. Meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab.

Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan. Bila perjalanan ini menempuh jarak yang lebih jauh lagi maka dapat ditambah dengan alat transportasi lain, seperti sepeda, perahu atau menumpang kendaraan, disebut penjelajahan pengembaraan.

Penjelajahan di alam terbuka bermacam-macam, antara lain penjelajahan di sekitar lingkungan penduduk, sungai, pegunungan, pantai, dan lain-lain.

Pakar Olahraga

Norman Edwin

Norman Edwin adalah sosok pecinta olahraga petualang yang pernah ada di Indonesia. Norman tewas di usia 37 tahun bersama rekan satu timnya. Didiek Samsu Wahyu Triachdi saat pendakian Puncak Aconcagua (6969m), pegunungan yang membentang sepanjang perbatasan Chile–Argentina. Saat itu, ia tergabung dalam Seven Summit Expedition 1992. Indonesia berduka, musibah menimpa Seven Summit Expedition pada pertengahan April 1992 merenggut dua orang pendaki terbaiknya, Norman Edwin dan Didiek Samsu Wahyu Triachdi.

Gunung yang disebut juga ”The Devil’s Mountain” karena faktor cuacanya tak bisa diprediksikan, seringkali dilanda badai salju selama berhari hari. Saat ekspedisi berlangsung, badai salju menghantam tim ini dan akhirnya merenggut duet pendaki ini. Jenazah Didiek adalah yang pertama ditemukan atas laporan beberapa pendaki negara lain yang kebetulan melihat mereka berdua terakhir di ketinggian 6400m, beberapa ratus meter lagi sebelum puncak. Dilaporkan pula saat itu, kondisi keduanya terlihat sangat kritis, beberapa jari Norman terkena *frosbite* (mati

beku karna dingin) dan Didiek menderita *snow blindness* (buta salju) akibat pancaran sinar matahari yang berlebihan, memantul di hamparan salju dataran tinggi. Kemungkinan hal ini sangat mendekati karena *google* (kacamata salju) yang dipakai Didiek rusak berat. Jenazah Norman ditemukan beberapa hari kemudian.

Norman dan Didiek telah tiada, namun spiritnya kuat meresap di hati para pecinta olahraga alam bebas Indonesia. Penghargaan patut mereka terima atas keberanian dan semangat pantang menyerah sehingga dapat dijadikan contoh bagi petualang muda lainnya yang masih ada.

Sumber: *forum.vibizportal.com*

B. Penjelajahan Perkampungan di Sekitar Sekolah

Pojok Komentator

1. Tulislah pengalaman pribadimu dalam kegiatan penjelajahan pada selembar kertas folio, kemudian kumpulkan!
2. Buatlah perencanaan kegiatan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, diskusikan dengan kelompokmu untuk membuat proposal dari kegiatan penjelajahan tersebut?

Penjelajahan mengelilingi perkampungan di sekitar sekolah merupakan kegiatan belajar di alam terbuka yang memberikan banyak manfaat bagi para siswa. Penjelajahan mengelilingi pekampungan dapat dikatakan sebagai suatu media pendidikan karena berbagai kegiatan yang berhubungan dengan penjelajahan ini memberikan banyak pelajaran yang tidak bisa dilakukan di dalam kelas. Pengertian dari perkampungan di sekitar sekolah adalah lingkungan-lingkungan yang berjarak sekitar 1.000 meter dari sekolah.

Dilihat dari letaknya, sekolah dapat dijelaskan sebagai berikut.

- Letak sekolah di pedesaan.
  Biasanya meliputi lingkungan pegunungan, sungai, danau, pantai perkebunan, dan sawah.
- Letak sekolah di perkotaan.
  Biasanya meliputi lingkungan perumahan, perkantoran, pertokoan, pasar, dan arus lalu lintas.

1. Persiapan

Penjelajahan mengelilingi perkampungan merupakan kegiatan yang menyenangkan. Banyak manfaat yang dapat diambil dari kegiatan ini. Namun, untuk melakukan kegiatan ini, kita perlu mempersiapkan segala sesuatunya agar berjalan dengan lancar. Berikut beberapa pedoman sebelum melakukan penjelajahan.

1. Merumuskan tujuan kegiatan.
2. Sasaran kegiatan.
3. Bentuk kegiatan.
4. Survei lapangan.
5. Pembuatan denah lokasi yang dilalui.

2. Peralatan

Alat yang diperlukan dalam melakukan penjelajahan mengelilingi perkampungan tergantung dari letak sekolah secara geografis.

1. Bagi sekolah yang letaknya di pedesaan, peralatan yang diperlukan, antara lain peta kompas, daftar peserta, tambang, tandu, kotak P3K dan obat-obatan (obat antiseptik, plester, dan perban), sepatu, pakaian (olahraga, pakaian dingin), *stop watch*, peluit atau *megaphone*.
2. Bagi sekolah yang letaknya di perkotaan, peralatan yang diperlukan denah daerah yang dilalui, daftar peserta, kotak P3K dan obat-obatan (obat antiseptik, plester, dan perban); sepatu dan pakaian olahraga, *stop watch*, peluit atau *megaphone*.

3. Peraturan Penjelajahan

Peraturan yang harus ditaati dalam melakukan kegiatan penjelajahan mengelilingi perkampungan sebagai berikut.

1. Menjaga lingkungan baik kebersihan maupun kelestarian alamnya.
2. Tertib dan teratur sesuai dengan instruksi guru.
3. Melakukan tugas yang telah diberikan guru, baik kelompok maupun peroangan.
4. Penjelajahan harus mengikuti denah atau peta yang telah dibuat atau ditentukan.

Ringkasan

Penjelajahan mengelilingi perkampungan di sekitar sekolah merupakan kegiatan belajar di alam terbuka yang memberikan banyak manfaat bagi para siswa. Penjelajahan mengelilingi pekampungan dapat dikatakan sebagai suatu media pendidikan karena berbagai kegiatan yang berhubungan dengan penjelajahan ini memberikan banyak pelajaran yang tidak bisa dilakukan di dalam kelas.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Kewajiban setiap peserta kegiatan luar sekolah adalah ....
   a. membawa peralatan masak yang banyak
   b. mematuhi peraturan yang telah ditentukan
   c. memakai seragam sekolah
   d. menggunakan peralatan yang bagus
2. Lingkungan sekolah yang letaknya di pedesaan meliputi ....
   a. pegunungan, sungai, danau, hutan, sawah, dusun
   b. pegunungan, gedung bertingkat, perumahan, dusun, perkantoran
   c. perhotelan, pegunungan, persawahan, pertokoan, hutan
   d. sungai, perkantoran, pertokoan, pegunungan, sawah

3. Tujuan melakukan perjalanan mengelilingi perkampungan di sekitar sekolah adalah ....
   a. mencegah tawuran
   b. mejaga agar tidak kecapaian
   c. mengenal lebih dekat kehidupan masyarakat di sekitar sekolah
   d. mencegah kejahatan
4. Hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum melakukan kegiatan luar sekolah adalah ....
   a. membuat penelitian terlebih dahulu
   b. merencanakan semua kegiatan dengan terperinci
   c. membagi siswa dalam satu kelompok
   d. menyiapkan peralatan rumah tangga
5. Tujuan membuat perencanaan sebelum melakukan kegiatan luar sekolah adalah ....
   a. agar mendapat teman yang baik
   b. untuk menyesuaikan kurikulum yang berlaku
   c. supaya mendapat pujian orang banyak
   d. agar semua kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan tujuan diadakannya kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah!
2. Mengapa rute perjalanan sangat penting artinya dalam penjelajahan?
3. Sebutkan hal-hal yang harus disiapkan sebelum melakukan penjelajahan di perkampungan!
4. Sebutkan lingkungan-lingkungan yang ada di pedesaan!
5. Sebutkan identifikasi tempat bermaian di sekitar sekolah yang berada di pedesaan!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang akan kalian lakukan jika ada teman kalian yang merasa takut untuk melakukan kegiatan penjelajahan?
2. Selain persiapan perlengkapan, persiapan apalagi yang kalian perlukan untuk melakukan penjelajahan? Uraikan.

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Lakukan persiapan secara sederhana untuk melakukan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah kalian!
2. Lakukan persiapan secara sederhana untuk melakukan kegiatan penjelajahan di sekitar rumah kalian!

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan penjelajahan di alam terbuka, sudahkah kalian memahami dengan baik?

Pelajaran

Budaya Hidup Sehat II

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kesehatan yang sempurna akan memberikan kebahagiaan dalam kehidupan seseorang. Bila tujuan ini telah diperoleh maka dapat pula kita berbakti kepada masyarakat, tanah air, dan bangsa. Memang sangat sukar bagi seseorang untuk mengikuti semua peraturan-peraturan kesehatan. Jika kita memahami benar akan pentingnya dan besarnya arti kesehatan itu, tiada susah bagi kita untuk menjauhkan diri dari serangan penyakit. Kesenangan hidup hanya dapat terlaksana dengan bekal kesehatan. Peningkatan kesehatan pribadi merupakan usaha seseorang untuk memelihara kesehatannya sehingga secara tidak langsung kesehatan lingkungan pun akan terjamin. Perlu diingat tentang istilah *mens sana in corpore sano* yang mempunyai arti bahwa dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

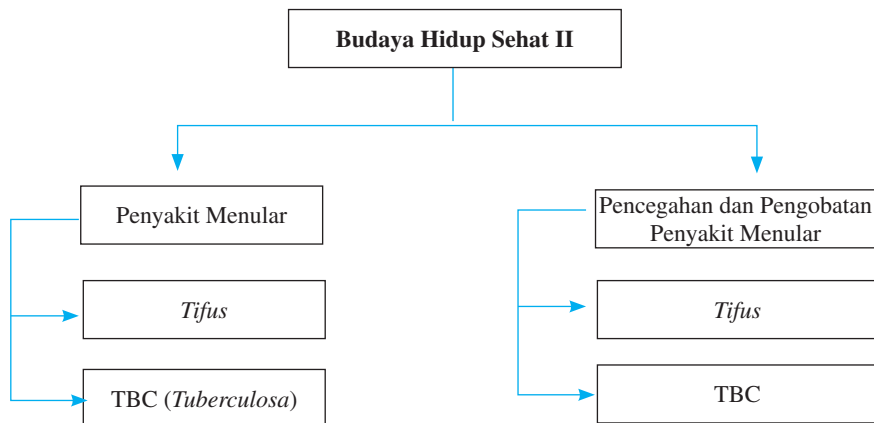
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi hidup sehat, siswa diharapkan dapat

- memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat;
- memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat.

Motivasi Belajar

Kesehatan sangat penting. Dengan tubuh yang sehat maka kita akan dapat melakukan semua kegiatan. Untuk itu, perlulah dijaga kesehatan dengan cara berlaku hidup sehat di mana pun sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Peta Kompetensi Materi

Kata Kunci

- *Tifus*
- TBC

A. Penyakit Menular

Penyakit menular ialah penyakit infeksi yang dapat dipindahkan dari orang lain, hewan yang sakit, atau benda yang mengandung bibit penyakit kepada manusia ataupun hewan. Penyakit menular merupakan penyakit yang berbahaya bagi manusia karena penyakit ini bisa menular dari satu orang kepada orang lain. Penyakit menular biasanya disebabkan oleh kurang terjaganya kebersihan pribadi dan lingkungan. Untuk itu, menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan merupakan satu upaya untuk menghidari datangnya berbagai penyakit menular.

1. *Tifus*

Penyebab : bakteri *salmonella typhi/paratyphi.*
Masa inkubasi : 10 – 14 hari.
Penularannya : melalui makanan dan minuman yang telah tercemar.

Tanda-tanda atau gejala yang dialami sebagai berikut.

a. Lesu.
b. Panas tinggi yang terus-menerus.
c. Lidah kotor dan bergetar.
d. Sakit kepala, terutama di kening.
e. Kadang-kadang ada rasa sakit di otot.
f. Kadang-kadang disertai rasa mual dan muntah-muntah.
g. Kenaikan denyut nadi tidak sesuai dengan kenaikan suhu badan.
h. Pada minggu kedua biasanya panas mulai meninggi dan kadang-kadang mengigau dan terdapat bintik-bintik di perut dan dada.
i. Pada minggu kedua ini harus berhati-hati karena ada kemungkinan terjadi pendarahan pada usus sampai dinding usus bisa tembus (*perforasi*).

2. TBC (*Tuberculosa*)

Jenis-jenis penyakit TBC, antara lain TBC tulang, TBC kulit, TBC usus, TBC paru-paru.

Penyebab : bakteri *mycobacterium tuberculosis.*
Masa inkubasi : 4 sampai 6 minggu.
Penularannya :
- melalui udara, bakteri masuk ke dalam paru-paru bersama udara;
- melalui susu sapi yang diminum tanpa direbus terlebih dahulu.

Tanda-tanda atau gejala yang dialami sebagai berikut.

a. Penderita terlihat pucat pasi.
b. Badan terlihat kurus dan terasa lemah.
c. Nafsu kerja tidak ada.
d. Pada malam hari sering keluar keringat.
e. Batuk-batuk disertai sedikit darah.
f. Berat badan semakin menurun.
g. Suhu tubuh naik.

B. Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Menular

1. *Tifus*

Pencegahannya sebagai berikut.

a. Diberikan vaksin tifus (*paratyphus*).
b. Memperhatikan kebersihan lingkungan, makanan, dan minuman.

Pengobatannya sebagai berikut.

a. Segera dibawa ke puskesmas atau rumah sakit untuk dirawat.
b. Diet cairan sesuai dengan petunjuk dokter.
c. Makan makanan yang halus dan minum air yang sudah direbus.
d. Istirahat total.

2. TBC

Pencegahannya sebagai berikut.

a. Menjaga daya tahan tubuh dengan mengatur makanan dan kegiatan serta istirahat yang cukup.
b. Dengan memberikan suntikan BCG.
c. Untuk penderita yang sedang menyusui anaknya, untuk sementara dihentikan menyusuinya.
d. Mengadakan penyuluhan tentang kesehatan, khususnya mengenai penyakit TBC.
e. Menghilangkan sumber penularan dengan mencari dan mengobati semua penderita dalam masyarakat, jika perlu dikarantinakan.
f. Penderita dilarang membuang dahak sembarangan dan harus menutup mulut dengan sapu tangan saat batuk.

Pojok Komentator

1. Apakah yang dimaksud dengan masa inkubasi? Jelaskan!
2. Bagaimanakah cara mencegah agar tubuh kita tidak mudah terjangkit penyakit!

Rubrik Kesehatan

Bersama dengan kelompokmu, carilah penyakit-penyakit menular dan gejalanya! Kemudian, jelaskan bagaimana cara pencegahan dan pengobatannya?

Ringkasan

Penyakit menular ialah penyakit infeksi yang dapat dipindahkan dari orang lain, hewan yang sakit, atau benda yang mengandung bibit penyakit kepada manusia ataupun hewan. Penyakit menular merupakan penyakit yang berbahaya bagi manusia karena penyakit ini bisa menular dari satu orang kepada orang lain. Penyakit menular biasanya disebabkan oleh kurang terjaganya kebersihan pribadi dan lingkungan. Untuk itu, menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kesehatan pribadi dan lingkungnan merupakan satu upaya untuk menghidari datangnya berbagai penyakit menular.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Penyakit yang dapat berpindah-pindah dari orang yang terkena penyakit ke orang lain disebut ....
   a. kronik c. menular
   b. komplikasi d. turunan
2. Penyebab penyakit *tifus* adalah ....
   a. virus c. jamur
   b. bakteri d. protozoa
3. Penyakit di bawah ini termasuk menular, *kecuali* ....
   a. *tifus* c. polio
   b. *kolera* d. beri-beri
4. Pencegahan penyakit *tifus* dapat dilakukan dengan ....
   a. makanan yang bergizi
   b. memberikan vaksinasi
   c. minum obat kuat
   d. istirahat yang cukup
5. Suntikan BCG adalah salah satu cara pencegahan penyakit ....
   a. *typhus*
   b. *cholera*
   c. TBC
   d. hepatitis

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan macam-macam penyakit menular yang penularannya melalui pencernakan makanan!
2. Bagaimana cara penularan penyakit *tifus*?
3. Apa yang menyebabkan penyakit *tifus*?
4. Bagaimanakah cara memberikan pencegahan terhadap penanggulangan penyakit TBC?
5. Sebutkan fungsi puskesmas!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah perasaan kalian jika beberapa teman kalian menjauhi kalian karena kalian memiliki penyakit TBC dan batuk-batuk terus?
2. Apa yang kalian lakukan agar terhindar dari berbagai penyakit?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

1. Lakukan kebiasaan pola hidup sehat dalam kehidupan kalian sehari-hari!
2. Lakukan pendataan kesehatan terhadap beberapa orang di lingkungan kalian. Apakah lingkungan kalian termasuk lingkungan sehat?

Refleksi

Sudahkah kalian memahami tentang macam-macam penyakit menular, mulai dari penyebabnya sampai cara pencegahan dan pengobatannya?

Glosarium

Aerobik : latihan atau senam yang bertujuan melatih kerja jantung, darah, dan paru-paru.

Backhand : pukulan yang dilakukan oleh pemain tangan kanan dengan lengan menyilang di depan tubuh ke arah kiri; pukulan yang dilakukan oleh pemain kidal dengan lengan menyilang di depan tubuh arah kanan.

Ballanspas : gerakan langkah keseimbangan dalam senam.

Batter : pemain yang mendapat giliran memukul bola dalam olahraga softball.

Catcher : pemain yang berposisi jongkok di belakang batter atau pemain yang mendapatkan giliran memukul bola dalam olahraga softball.

Check mark : suatu cara mendapatkan awalan yang tepat dengan berlari cepat pada lintasan lompat jauh.

Diskualifikasi : larangan turut bertanding bagi seorang atlet atau sebuah regu karena melanggar peraturan pertandingan.

Douce : situasi di mana kedua pemain atau tim (bulutangkis, tenis meja, dan voli) memperoleh poin sama ketika seharusnya permainan menyisakan satu poin lagi.

Drive : dribel bola yang agresif menuju ring basket melewati seorang lawan.

Drop shoot : pukulan meluncurkan *shuttlecock* agar jatuh sedekat-dekatnya dengan net di bidang lawan sehingga lawan sulit untuk menggapainya.

Fleksibilitas : kelenturan atau keluwesan.

Follow throught : langkah ikutan.

Foot work : langkah kaki.

Forehand : pukulan yang dilakukan dengan bet atau raket yang digerakkan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri.

Galoppas : gerakan langkah depan dalam senam.

Hand stand : gerakan berdiri dengan bertumpu pada dua tangan dan dua kaki lurus rapat ke atas.

Jump ball : bola yang dilambungkan oleh wasit ke atas di antara dua pemain bola basket yang berlawanan dalam area lingkaran tengah.

Knock out : sistem gugur atau sekali kalah dalam pertandingan maka tidak dapat melaju ke tahap berikutnya.

Kontinuitas : kesinambungan atau keberlanjutan.

Kyu : tingkatan kelas dalam olahraga judo.

Lay up : teknik medribel bola basket dengan kombinasi langkah dan lompat dengan tujuan akhir memasukkan bola ke ring.

Looppas : gerakan langkah biasa dalam senam.

Mendribel : menggiring bola.

Meroda : gerakan berguling atau berputar ke samping dengan bertumpu pada telapak tangan.

Off side : posisi pemain pada saat menerima operan berada di daerah lawan dan hanya berhadapan dengan satu orang pemain lawan, biasanya kiper.

Passing : mengumpan.

Pitcher : pelempar bola dalam olahraga softball.

Pivot : langkah memutar dalam bola basket.

Rally point : pemukulan bola secara bolak-balik yang dimulai dengan servis dan diakhiri bila salah satu regu atau pemain mendapatkan poin.

Server : pemain yang melakukan servis.

Set upper/toser : pemain yang bertugas sebagai pengumpan.

Shakehand grip : teknik memegang bet atau raket yang memberikan kemungkinan bagi pemain untuk melakukan forehand dan backhand dengan seimbang.

Side spin : jenis pukulan putaran samping dalam tenis meja.

Simpai : gelang besar yang biasanya terbuat dari rotan dan digunakan sebagai perlengkapan senam.

Slum dunk : gerakan memasukkan bola basket langsung ke dalam keranjang dengan gerakan akrobatik.

Spike : pukulan keras yang arahnya menukik.

Sprint : lari cepat.

Straight set : istilah suatu kemenangan tanpa kehilangan satu set pun.

Streamline : posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dengan posisi kepala normal.

Tatami : gelanggang atau matras yang digunakan dalam pertandingan judo.

Throw in : lemparan ke dalam.

Time out : masa istirahat.

Vaksinasi : penanaman bibit penyakit yang sudah dilemahkan ke dalam tubuh manusia atau binatang agar menjadi kebal terhadap penyakit tersebut.

Walkover : mengundurkan diri dari pertandingan.

Daftar Pustaka

Carr, Gerry, A. 2000. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Harsuki, H. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Johnson, Rebecca dan Tukin, Bill. 2001. *Tetap Bugar dalam Perjalanan, Lebih Nyaman, Lebih Inspiratif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Ma'mun, Amung dan Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli, Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Mane, Fred, Mc. 2000. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.

Migley, Rud, Cs. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Effhar Offset.

Muchtamadji, H. Ali, M. 2001. *Pendidikan Keselamatan, Konsep dan Penerapan*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Orr, C, Rob. Tyler, Jene, B. 2000. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.

Sharkey, Brian, J. 2003. *Panduan Lengkap untuk Mengembangkan Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Soebagio, T. Sulandari. ——. *Senam Aerobik, Meningkatkan Kesegaran Jasmani dan Membina Hidup Sehat*. Surakarta: Seti Aji.

Subarjah, Herman. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulu Tangkis, Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Deroktorat Jendral Olahraga.

Sukarma, H, T. 2001. *Senam Ritmik, Bentuk-Bentuk Tugas Ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani, Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.

Suryatna, Ermat. Suherman, Adung. 2001. *Renang Kompetitif, Alternatif untuk SLTP*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Tomoliyus. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket, Konsep dan Metode*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Indeks

Lampiran

Pekan Olahraga Nasional

Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah pesta olahraga nasional di Indonesia yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia.

PON Ke	Tuan Rumah	Provinsi	Tanggal	Juara Umum
I	Surakarta	Jawa Tengah	8 September–12 September 1948	Jawa Tengah
II	Jakarta	Jakarta	21 Oktober–28 Oktober 1951	Jawa Barat
III	Medan	Sumatera Utara	20 September–27 September 1953	Jawa Barat
IV	Makassar	Sulawesi Selatan	27 September–6 Oktober 1957	Jakarta
V	Bandung	Jawa Barat	23 September–1 Oktober 1961	Jawa Barat
VI	Jakarta	Jakarta	8 Oktober–10 November 1965	-
VII	Surabaya	Jawa Timur	26 Agustus–6 September 1969	Jakarta
VIII	Jakarta	Jakarta	4 Agustus–15 Agustus 1973	Jakarta
IX	Jakarta	Jakarta	23 Juli–3 Agustus 1977	Jakarta
X	Jakarta	Jakarta	19 September–30 September 1981	Jakarta
XI	Jakarta	Jakarta	9 September–20 September 1985	Jakarta
XII	Jakarta	Jakarta	18 Oktober–28 Oktober 1989	Jakarta
XIII	Jakarta	Jakarta	9 September–19 September 1993	Jakarta
XIV	Jakarta	Jakarta	9 September–25 September 1996	Jakarta
XV	Surabaya	Jawa Timur	19 Juni–1 Juli 2000	Jawa Timur
XVI	Palembang	Sumatera Selatan	2 September–14 September 2004	Jakarta
XVII	Samarinda	Kalimantan Timur	6 Juli–17 Juli 2008	Jawa Timur

Keterangan: PON ke-6 batal diselenggarakan karena terjadi peristiwa G 30 S/PKI.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2

untuk Kelas VIII SMP dan MTs

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual - sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pembelajaran yang digunakan dalam buku pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini menggunakan metode pembelajaran, seperti eksploratif (untuk materi kegiatan alam terbuka/ penjelajahan), kooperatif (untuk materi praktik permainan dan olahraga, aktivitas kebugaran jasmani, serta aktivitas air bersama teman-teman), dan pembiasaan (untuk materi budaya hidup sehat), metode berpikir kritis, pemecahan masalah, interaktif, dan inkuiri.

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-226-3 (jil. 2h)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.317,00*